স্বামী শিবানন্দজী

ধ্যান যোগ



মৈতৈলোন্দ হন্দোকচব :

শ্রীসনবাম রঘুমণি সিংহ

মণিপুরীদা ছন্দোকচব :

শ্রীসনবাম রঘুমণি সিংহ

ফোঙজবী :—
কুমারী ময়েংবম ললিতা দেবী
শিংজমৈ, ক্ষেত্রি লৈকাই।

১৯[illegible] ইং

অহানবা ফোঙবা.
কোপী— ১০০০

নম্ফম :— মণিপুর গীতা প্রেস,
শিংজমৈ বজার, ইম্ফাল।

ব্রহ্মাণ্ড মানব

যোগ হায়বসি পূক্নিংগ হকচাংগ অমত্ত ওইবদুনি, যোগদ মপুং ফাবা ব্রহ্মগ পূক্নিংগ অমত্ত ওই। মসি মশক নাইদব পোৎশক্তি অমসুং শকনাইবশিংদগী তোপ্প লৈ। যোগ হায়বসি ইশাগী হৌনবা, থাওব-কনব, লৌশিং অমদি ইশাবু শকখঙজবগী অরাংব হায়রিবশিংসিগী মতেংন পূক্নিং হকচাং অনিমকপু লেংদোকপগী পাওতাকনি।

শিব মহাদেব মশামক হঠ যোগদ থোইদোক-হেন্দোকপ অম ওইরমই। মহাক্ন যোগগী থিরেপ লেঠি ৮৪ তম্বীব উরমই। ওসিস্থু যোগগী থিরেপ ৮৪ অসি তোঙান তোঙানব মওংদ তৌনরি।

গীতাদ যোগ মখল ১৮ নি হায়রন উৎলি। মসিগী মনুংদ ৬ না খ্বাইদগী মরু ওইবনি। মখোয়সুদি- কর্মযোগ (ওইজব থাদোকপ), জ্ঞানযোগ (লৌশিংগী থবক), সন্ন্যাস যোগ (সংসার থাদোকপা), রাজ যোগ (মপুং ফাবদ মতোল লোম্বা), ধ্যান যোগ (পূক্নিং ৱাখল লূপশিনবদ থম থেংবা), অমসুং ভক্তি যোগ (ঈশ্বরবু ইরাৎপা), অসিনি। ধ্যান যোগগী শক্তিনা অতৈ যোগ পূম্নমক্কী মশাদা থূপচিন্দুন লৈ অমসুং মসি নৈনবতম অতৈ যোগশিংবু থরদি থঙব উম্নই।

— লাইহিক লেংবা

মাঙ্ক্রৌক্ষোক

ধ্যান হায়বসি থিংব ওমদব থাওগী ঈচেলগুম লেপ্তুন চেম্ময়কপ রাথল অমথকী ঈচেলবু থিংগন্তুন থবনুনি। "ত্তান মথল থবিনি—মচুদি, মশক নাইব অমসুং নাইদব। " মশক অয়েকপ শক্তম অমদ নত্রগা শকনাইদব পোৎশক অমদ ধ্যান তৌরবদি মসি মশক নাইবা ধ্যাননি। মংন চাউরাকপ রাথল অমদ, মগুণ অমদ হায়বদি থোজাল, থাওব-কনবগুবদা ধ্যান তৌরবদি মসি মশক নাইদব ধ্যাননি। ওমথৎলক্রিবা অমন মশক নাইব ধ্যান তৌগদবনি। কনাগুম ছাত্র ওইরিব থয়গীদি মশক নাইব ধ্যানদগী মশক নাইদব ধ্যান তৌবন হেন্না লায়ন থোকই।

ধ্যান তৌব হায়বসি কনাগুম্বন প্রত্যাহারদ নক্রগ ঈন্দ্রিয়-লৌশিংশিংবু মাওহনবা হায়বসিদ মপুং ফান শাগৎলগা অমসুং কনসেনট্রেষনদ নিংথিন মওং তারব মতুংদত হৌগদবনি। ঈন্দ্রিয় লৌশিংশিংন মচোই মচোই তৌদুন পুক্লিংবু থিন্দু অমথক্ত লেঙদন থম্ব ওমদ্রবদি চহি চা কয়া হোৎনদুনসু ধ্যান মায়পাক্ল তৌব ঙম্লোই। কনাগুম্বন থাক থাক, মথং-মথং চত্থগদবনি। পুক্লিংবু হম-হম রায়ক্কদবনি অদুগা ধ্যান তৌরিব পোৎশক্ত লেঙদন থমগদবনি। পুক্লিংগী লৈত্তাগন্দব অমসুং ককওাওনগনবা হৌনশা অসিবু থিংগদবনি। কনাগুম্বনা মহাকী দরকার ওইবশিং ককথগদবনি। অঙাওবা রাথল পুম্নমক থাদোক্কদবনি, পুক্লিংগী অপাম্ব পুম্নমক অমত্ত লৈহল্লোইদবনি। অপাম্ব লৈত্রব মী অদুতনা ভুমিন্ন কম্ব ওমই অমসুং ধ্যান তৌব ওমই। সাত্ত্বিক অমসুং অচম্ব চিজাক্‌হায় অমসুং ব্রহ্মচর্য্য হায়বশিংসি ধ্যান তৌবদ ইহান চণ্ডব মচাকশিংনি।

ৱাখল-শক্তি হায়বসি অসিনি, অদুবি মসি অমা ৱাখল-শক্তি অমসুং ওইরম ওইকাঙবা ৱাখল শক্তি। নংন ত্রিকূট ধারয়রি পিগুম অনিগী কারক মরাইগী অহাওবদ কনসেনট্রেট তৌব মতমদ নংগী মমি তাব ৱাখল-শক্তি অসি ত্রিকূট মথক্তনি। ধ্যান তৌরিবৈ মতুংদ হয়্রিং থর নংগী ওইথবে খুত্ত তোংলব মতমদ, নংনে নথূং য়েংন মথোয়বু তাগ্নোকই। নংন হয়্রিংশিংগী ৱাখল তৌরকপ মতমদ মসিবু ওইরম ওইকাতুব ৱাখল-শক্তি কৌই। মৈপুংদ সেকেণ্ড অমত্তং তারুরব হঙ্গাম মরু অমবু লৈহাও চেনব মকম অমদ চুন্দুনস্ত্র তৌরকপা সুকণ্ডম ওমলোই। মসি চিংনিঙাই লৈতব ৱাকমনি। মতৌ অসিগুম মতম থর ধ্যান তৌরুরব পুক্নিং অমন অচেংপ লৈতব থৌইনশিন্দগী ইন্দ্রিয়গী ওইব পোৎশকশিংদ তাউথরুরবদি যোগগী মহৈ মরোং নিংথিন লোকপ ওমলোই।

তমথৎলক্লিবশিংন থরায় শেংবগী লম্বী মরু ওইব অমসুং ৱাখল থোকদব বেদান্তগী ৱাকম থরবু নিতিগী হয় হয় নিংশিং-গদবনি। অসুম তৌবতন মথোয়গী চিংনবশিংবু মাঙহনব ওমই। অদুগ মথোয়ন লম্বীসিদ চাউথৎপদু মশামক্ত শোয়দনমক্তী কংগনি। মসিগ মরী লৈনব থরদি মসিনি: "ইথন্ত ওইব হায়বসি অহৌবদ ওইরমই, কনাগুম্বন মিংকুপ অমা হাওদন" (ছান্দোগ্য উপনিষদ ৬-২-১) "পুম্নমক অসি অথোইব মহাক মথন্তমক ওইরমই অহৌবদ" (ঐত্রেয় উপনিষদ ৬-২-১) "মসি ব্রহ্মনি, ময়ম লৈতব অমসুং কল কংলোইদব, অথোইব মশা অন্তমক ব্রহ্মনি খুদিংমকপু থওব" (বৃহদারন্যক উপনিষদ, ২-৫-১৯) "শিব নাইদব ব্রহ্ম মথন্তমক লৈ।"

(মাণ্ডূক্য উপনিষদ ২-১৭) শিব-নাইদবগী আত্মা, অদ্বিতীয় অমত্তা অচেৎপ থৌরম পান্নখোক্লবদি কবে ওয়বে। মসিন অসিন শিব-নাইদব অমসুং নিং-খা তম্ববু কংগে নিংঙিব মহাক অদুন মতম শাংনা অথোইব মশামক্ত নক্রগা ব্রহ্ম মশামক্ত তৌব থ্যান চথগদবনি।

অথোইব মশা নক্রগ আত্মা হায়বসি শক্তি পুন্নমকী ঈথৌরক-যমনি। আত্মাদা নক্রগ শক্তি পুন্নমকী থোরককমদ খঙ্গব হায়বসি কনাগুম্বগী মশাগী শক্তি, পাঙ্গল অমসুং তৌঙম পোক্লবা রাখলবু ফংনবগী চথব য়াব পাগৈ অমনি। ন'ন সেকেগু অমথক্কুংদ ওইরবসু পুন্নমক্ত শন্দোক্লিব অশেংব, শিব নাইদব সচ্চিদানন্দ আত্মা নক্রগ ভক্তবু থল্লবদি, শেংলবা ত্রিবেনিদ—শেংলব তুরেল-শিংগী ঈভিনফম প্রয়াগ ঈরোম্নুংদ চামনিপাল্লক ঈরুপ্পগা মান্ন-ৰমক্লি লোগদবনি। মসি পূক্লিং শেংনবগী ঈরুজবনি। হকচাং শেংনবগী ঈকজব হায়বসিদি মুংঙাইব অমসুং লৌশিং ফংনবগী মুং-বু ঈরুজব অসিগ চাংদম্নরুব মতমদ করিস্ত ওইদে।

অথোইব মশা নক্রগ আত্মা জ্ঞান নক্রগা থরায় লৌশিং পেম্থোকহৈব, শান্তি, হরাওব অমসুং চপ মান্নবা উব হায়বশিং অসিগী লৈ-শুগা লোয়নন ঈরাৎ পুজা তৌ। মসিন তশেংব ঈরাৎ পুজাগী পোৎলমনি। অতরগুলাপ, জাতিকুপ্পি, মেক্রুক, ধুপ, অধুম-অহাও অমসুং উটৈশিংবু ঈশ্বরদ কৎপ হায়বসি জ্ঞান, পেম্থোকহৈব, শান্তি, মান্নব উব হায়বশিং অসিবু ঈশ্বরদ কৎপগা চাংদম্নব মতমদ করিস্ত ওইদে। মথোয়শিং অসিদি খঙদব অপঙব মীশিংন কৎপ পোৎলমশিংনি। নশামকপু মপুংফাব,

শিব নাইদব, মতম খুদিং শেংব আত্মা নম্রগ থয়ায় হায়ব নংগী থম্মোয়গী কাশিংদ লৈব মখোয়শিং অসিগ অমত্ত ওইবনি হায়রন উৎনব লাক্লৌ, থংল্ল অমস্তং পুক্লিংদ মতম চুপ্প নিংউ : "ঐহাক য়াম্ন শেংব আত্মা অত্তমক্লি।" রাখল অসিত্তন অরা-অনা অমদি শেংদব রাখল পুম্নমকপু কোকহনগনি। নংগী পুন্সিগী হায়বদি আত্মাদ ভৌব ধ্যাননা মরম চাদব থবক্তগী নংবু পুক্লিংনা চিংথোকপ মতমদ পুক্লিংন নংবু নমথাক ভৌব পামই। মরম অসিন পুক্লিংগী অনিংব মায়োক্ত রাখলগী ওয়-তৈনব ঈচেল অম চেনব হৌহল্লু অদুদগীদি হুরানব অমগী মতৌগুম পুক্লিংন খুকউ লৈতান নংগী য়াথং ভাইদুন লৈগনি অমস্তং নঙোন্দ চঙজরক্কনি।

যোগ বাশিষ্ঠদ নংন থেংনগনি : "কনাগুম্বন মাগী তমথং-লকপ মতমদ তৌগদব অচুম্ব থোরমদি মসিনি — পুক্লিংগী শরুক অনিমক হরাও মুংঙাইগী পোৎশকশিংন পিক থহনগদবনি, শরুক অমন দর্শনন অদুগ লেমহৌরিব শরুক অতুন ওজাদ ভক্তি থম্বনা। থক্তিক্কং খুমাঙ চাৎশিনব ওম্বগা, মহাক্ত পুক্লিংগী শরুক অমবু হরাও মুংঙাইগী পোৎশক্তন থহলনগদবনি, শরুক অনিন ওজাদ ভক্তি লৈবন অমস্তং লেমহৌরিব শরুক অমন দর্শনগী মমুংগী অর্থদ মিংয়েং অমা ফংবনা। কনাগুম্বনা য়াম্না খঙ-হৈরব মতমদা, মহাক্ত নিত্তিগী পুক্লিংগী শরুক অনিমকপু দর্শন অমস্তং মপুং-ফান থাদোকপগী থবক্ত থমহলগদবনি, অদুগ লেংহৌরিব শরুক অনি অদুবু ধ্যান অমস্তং গুরু লিংবগী থবকনা"। মসিন অরোয়বদ নংবু পুং ২৪ চুপ্প ধ্যান চপ্থহল্লি।

স্বামী শিবানন্দ

ব্রাহ্মোদেক্কী শ[illegible]

কনসেনট্রেষন (Concentration) হায়বসি পুক্নিংবু করিগুম্ব অথঙবব অরেম্ব পোংশক অমদ পূনশীনববুনি। লৌশিংগী থুগাইব ওমদব ঈচেল অমবু হায়রিব হীরমসিদ ধ্যান কৌই। ধ্যান হায়বসি কনসেনট্রেষনগী পান্দমদা ব্রাখলগী চাং নাইব ঈচেল অত্রবুনি। ধ্যাননা কনসেনট্রেষনগী তুংইল্লি। ধ্যাননা পুক্নিংগী লৌশিং লৈনব অমদি শক্তি ফংনবগী থোঙ অহু হাংদোকপী। নংন ধ্যানগী মতেংন ফংনিংব পুম্ব ফংব ওমগনি। ধ্যান তৌনিংদৈঙদ তাইবঙপানগী ব্রাখল পূম্নমক পুক্নিংদগী নাইথেখি। ধ্যান হায়বসি সংক্ষেপ লোননি অমসুং যোগগী কৈরাক্ত তরেং শুব থাকনি।

ধ্যান অমসুং থমুংগী শাংজেল-পুজেলগীদমক তোঙানব কা অমা লৈগদবনি। কা অসিবু তেংবান্ মপুগী লাইশঙমক্কি লোগনি। কা অসিগী মমুংদ নংন কনামক্তবু চঙংগ্রোইদবনি। নংন তক তরুব অমসুং অপেংব পূক্নিংগ লোয়নন কা মমুংদ চঙগদবনি। কল্পকপা, অপাম্বা মীহৌবা, অমসুং অশাংবগী শাখলশিংবু কা অসিগী মক্লাং মরিগী মমুংদ থমলোইদবনি। মফমসিদ তাইবঙ চোইরোল লোলংম্লোইদবনি। ডাংখিব ব্রাইং, হনখিব ব্রাখল অমদি তৌখিব থবক খুদি মক অসি মাঙখিব নত্তে; তৌরিব মফমদুগী অচেংপ মুংশিং ঈপোমদ ংক্তোকুন লৈ অমসুং মরম অসিন মংপাপ কায়দন পুক্নিংদ চৈথেংপী।

সাধু, সন্ন্যাসী, ধর্ম্ম শন্দোকপ অমদি ওজা গুরুশিংগী কোটোভলা কা অদু নৈতেংউ। কাচুগী থাইদগী মফম চাব অমম নহাক্না ন্নিংজব লাই অমগী প্রভু যীশু নত্রগ শ্রীকৃষ্ণ নত্রগ মহাদেব নত্রগ দেবীগী কক্লম অগ্গেকপ শক্তম অমা থমউ। মংগী নাকন্দ ধর্ম্মগী লাইম্নিক খর হাম্নবদি ভগবদ গীতা, উপনিষদ, বেদান্ত সূত্র, রামায়ন, যোগ বাশিষ্ঠ, বাইবলনচিংব থমউ। মংন কা অদু চঙত্রিদুনা মমাংদ নযায় নমিৎ ভাথোক্কদবনি, নখোঙ-নখুৎ শেংদোক্কদবনি। কা মনুংদ চঙবগ কপূর অমদি ধুপ থাগদবনি। নিংজম্নিব লাইগী মমাংদ মফম চান কম্নগ ভেংবান্ মপুগী কোলোয় নত্রগ লাইশোন খর শক শোন-গদবনি। অদুগী ডুংদ কনসেনট্রেশন অমসুং ধ্যান ভৌগদবনি।

ঐথোয়না ফিদমনীংঙাই ওইব মফম থিরোইদবনি। ঐথোয়ন মেরু অমদগী মেরু অমা ভায় চত্নস্ত, ঐথোয়বু হীরম খুদিংমক্ক পেলহনব ঙমগদব ফিদমনীঙাই ওইব মফম অমত্তু ফংব ঙমলোই। মফম খুদিংমক্কী খুদোংচাব অমসুং খুদোংচাদব খর খর লৈ। মফম অমা হেক থনখিবগা মংন অম্নোইব কাওবদ থাদোক-লোইদবনি। মংন খুদোংথীব খর খেংনম্নগ মফম অদু থাদোক্কে থক থম্নোইদবনি। মংন অরৈব পাদ্দে শিজিন্নদুনা খুদোংথীবদু লাকশিনগদবনি। হৃষিকেষ (হিমালয়), হরিদ্বার, উত্তর কাশী, বদ্রিনারায়ন, গঙ্গোত্রি, কৈলাস চীংদোন, বৃন্দাবন, বেনারস, নাসিক অমসুং অযোধ্যা পুম্নমক অসি ভায়ও নৈব ধ্যান ভৌনবগী অথোইব মফমশিংনি।

ধ্যান ভৌনবগী থ্বাইদগী ফব মতমদি ত্রকমুদ্রর্ভ হায়বদি অয়ুক পুং ৪ দগী ৬ কাওব অসিদনি। হায়রিব [illegible] পুক্কিং অসি লৌভাইদন পোথাক্লবগী তুং [illegible] লাক্না চেক্সাংদি, মকা লাম্বই অমসুং হায়নিঙাই লৈচন শেংই। মসি ইঙ্গ্রিব অঙৌব চেৎপাং অমগুম্বনি। অসিগুম্ব পুক্লিংজন নংন পাম্ব মওঙ্গুদ শেমগৎপ গুমগনি। অদুগীম্ম মথক্ত, হায়রিব মতমসিমক্ত অশেংব মুংশিৎ মরাং কায়ন শিংজি।

অহৌবদ নংন নোংমদ অনিয়ক ধ্যান তৌব গুমগনি, অয়ুক্ত পুং ৪ দগী ৫ কাওব অমসুং মুমিদাং পুং ৭ ভগী ৮ কাওব। নংন খুংলোয়রকপগী মভুংইম্ন ফম্বগী মতম থর থম্ন হেনগৎলকপ গুমগনি। মসিদ নংগী গুমজব অমসুং অচম্ব মওং শিজিন্নগনি। অম্বুম্ন অহমগুব ফম্ফম ওইন অয়ুক্কী পুং ১০ অমসুং ১১ নম্রগ মুংথিল পুং ৪ অমসুং ৫ দা পাঙথোকপা য়াই।

নংন হৈনব ধ্যানগী ফম্ফমদ ফম্লগ কোক গুক অমসুং হকচাং তিংন থম্লগ মিৎ উইশিনগনি অমসুং হপ্ন ভপ্ন নাভোনগী মভোন, পীগুম অনিগী কায়ক হায়বদি থম্মোয় থম্বালদ নক্রগ লবাই লেম্ফু দ পুক্লিং লোওদন থনগনি। থম্বব অসিদ নংন অয়েপ্ন বিন্দু অমদ পুক্লিংবু লেওহন্দন থম্ব গুম্নবদি বিন্দু অদুমক্ত ভিনকা-কাককৈগী মতৌগুম্ন কম্ন নপশিল্লকনি। কৈদৌঙৈদম্মু হোংদোকম্মু। অম্বুম্ন, নংন অভোপ্ন কয়াদ হোৎনক্লবব তুংদ থম্মোয় থম্বালদ কনসেনট্রেৎ যন গুমগ্রবদি, থম্মোয় থম্বাল

থক্কদ অরেপ্প ওইয়ু। অসিডন নংন থুনমক খুমাং চাওশিনব ওমগনি।

ধ্যান মথল অনিনি—সগুণ (গুণ য়াওব) অমসুং নিগু´ণ (গুণ য়াওদব)। শ্রীকৃষ্ণদ, শিবদ, শ্রীরামদ, নত্রগ প্রভু যীশুদ তৌব ধ্যানদি সগুণ হায়রবসিনি। মসি শক্তা গুণগা য়াওরবনি। ঈশ্বরগী মিংথৈ কয়ারক হন্ন শোল্লবনি। মসি ভক্তশিংগী থৌদৌনি। ইশাবু শকখঙনব তৌব পূক্লিং অনি লোডদব রাখলদি নিগু´ণ হায়রবসিনি। মসি বেদান্ত নৈনবশিংন তৌনবনি। ওম, সঃ অহম্, শিবঃ মঃ, অহম্ ব্রহ্মাস্মি অমসুং তত্ ত্বমসি হায়রবসিদ তৌব রাখলবুস্ত নিগু´ণ কৌই।

অচাকপ লৈরংদ য়োংচৈ অম থমউ। মদু মৈগুম্ন ডাঙলক্লনি। মৈদগী লৌথোকউ। ডাঙলম্ব মচুদু মাঙখিগনি। নংন মদু মতম চুপ্পদ ডাঙজনব পায়রবদি নংন মদু মতম চুপ্প মৈন্দংদত থমগদবনি। অসিগুম্ন নংন নপূক্লিংবু রশিক জ্ঞানগী মৈডন চাকহন্নিংলবদি, নংন লেপ্পুব অমসুং ধ্যান তৌদ্রন নপূক্রিংবু থমগদবনি অতোপ্প রাহৈদ, নংন রশ্মিক রাখলগী লেপ্পুব ইচেল অদু থাদোক্কদবনি।

ধ্যান হায়রবসি পূক্লিং অমসুং হকচাংগী খ্বাইদগী মপাঙ্গল কনব হৌদাকনি। অশেংব নুংশাশ্মুবতন হকচাংগী কায়াৎ পূম্নমকপু য়োমশিল্লি অমসুং হকচাং তোংশাদ পল্লকপ লায়না কয়ামরুম্মু ফহল্লি। চাং নাইন ধ্যান তৌবশিংদি ডাক্তরগী হৌদাক ভিংদে। ধ্যান তৌরিঙৈদ ফাওরকপ অকনব ঈহুলশিংন হকচাংগী কয়াংত,

কুয়োমদ, শিংলিদ অমসুং পুক্নিংদ চংখিজুন এথরায় পানবা অমগুম লৈ। পাত্র অমদগী অতোপ্প পাত্রদ থাইদোকপগুম তেংবান মপুগী খুয়াদগী ধ্যানদ লুপ্লিবা মীশক্তুদ তেংবান মপুগী শক্তি চেনশিল্লকই।

নংন পুংথায় অমসুং ধ্যান তৌরবদি নংন পুক্নিংগী নিতিগী লানবু ধ্যানগী পাঙ্গলতন চয়োল অম শান্তি অমদি নুংগী পাঙ্গল য়াওনা মায়োক্নব ঙমগনি। অসিগুম্বসি ধ্যানগী কান্নব মহৈনি। থোইদোকপ মহৌশাগী তোঙান-তোঙানব পুক্নিংশিংগ নংন চংপ ভাবনিন, ধ্যানদগী দরকার ওইব পাঙ্গল অমা নুং শান্তি ফংনব হোৎনৌ। অরা-অনাদগী নাম্থোকহৌ।

লেপ্তুব ধ্যানগী থৌরব থাঙ অড়ুন হৈন-শিংন ককপ্রব নাৱাং-বগী কিশি অড়ু লাপথোকহনখি। অড়ুদগী ইশাগী অথোইব লৌশিং নত্রগ মপুং কারব মঙাল নত্রগ ইশাবু শকথঙব হায়-বসিবু ফংনব হোৎনরক্লনি। জ্ঞানীশিংন চিংনন নত্রগ শেরায়ন তাকপ তৌদে। পুন্নমক লাপ্লপ থমদুন শন্নদে। মরমসিন ধ্যানতবু মতম চুপ্পা শিজিন্নৌ। মসি মপুংফান য়াম্ন নুংঙাইবগী ভুংনফম ওইববু থঙনব পাম্বৈনি। অহৌবদ মসি চোকথব নত্রগ হৈনদব পোকপা য়াই মরমদি ঙহাক লৈতন পুক্নিংন বিন্দু অড়ুদগী (লক্ষ্য) চেম্থোকখিজুনত লৈগনি। তোইগুম্বসুং ঙহাক্তী ভুংদ মসিবু ময়ায়দ চপ চান মসি ভাহনগনি। নংন তেংবান্ মপুগী নুংঙাইবতুদ লুপখিগনি।

(২) ধ্যান অমসুং লৌশিংগী যোগ-থৌওং

চাং নাইব ধ্যাননা থম্মুং লৌশিংগী লৈকম পুখোকপা ওইগে, পুক্লিংবু মকা লামহল্লি অমসুং চেংশিনহল্লি, মপুং ওইব ঈথিলবু মিকপ থোকহল্লি অমসুং যোগগী ছাত্রশিংবু অথোয়ব পুরুষ অড্রুগ মরী নরুহল্লি। নংন ধ্যান যোগগী লম্বীদ কল্প চংশিনব মতমদ নঙোন্দ লৈরম্ব চিংনব পুম্ব মশা মতোমত মাংজখিগনি। নং নশান যোগ কৈরাক্কী মথক হেক থংব থাক্ত কাখৎনবগী লম্বীদু ফংগনি। থম্মুংগী অকনবা খোঞ্জেল অমন নংবু লমজিংগনি। নংন মসি পুক্লিং চঙন তাউকো হে পুকচেল চাউব।

নংন থংডান ওাল্লকপ মৈঙাল অম উব মতমদ কিরোই-দবনি। মসি স্বাস্থ হরাও-তয়াম্বগী অনৌব চাংয়েং অমনি। নীংহল্লগনু। ধ্যান তৌব তোক্কনু। মকমত্তুদ লেপকনু। নংন লেম্ন খুমাং চাওশিন্নব হোৎনৌ। মসিদ অচুম্বগী শেংফাত্তব মঙাল অদুত্তনি। মসিদি চাংয়েং পুম্নমক অদু নত্তে। মসি খ্বাইদগী ব্রাংব অখণ্ডবদু নত্তে। মসিদি অনৌব ফম্বাক অম-থক্তনি। মথং কাখৎনব হোৎনৌ। হূ-মান্ নক্রগ মপুং ফাহদু খ্নোহৌ। হৌজিক্তদ নংন মীহৌব পুম্নমক্কী মায়য়োক্ত লেপ্ল ওম্লবনি। নংন শি-নাইদবগী অমৃত অদু পেন থক্লগনি। মসিন পন্দোম নক্রগ অয়োইব থাক অদুনি। নংন হৌজিক্তি মপুং ফান পোথারগনি। নংন মথা চথন ধ্যান তৌরম্নোই। মসিন অথোইব পম্বুংনি।

নংন নশামক য়াওদন নংন থাজৈপেংনমক অমুক্তম্ব থন-থিপ্রিব রাথলগী অঙকপ শক্তি অমস্থং মপুং কাব মহৈশিং হৈরবনি। নংন অসিগুম্ব মপুং কারব শক্তি অমদি মহৈ-মশিংবু ধ্যান অমস্থং যোগগী থৌরমতন য়াকায়হনগদবনি। নংন নংগী অনিংথদ্রু হেনগৎহনগদবনি অমস্থং নংগী পুক্লিং লৌশিংবু লাকশিনগদবনি। নং নশামকপু শেংদোকদবনি। অমস্থং চাং নাইব ধ্যান পাংথোকদবনি। অস্থম তৌরবতদ নংন অথোইব মীশক নক্রগ লাইওইরবা মী অম ওইরকনি।

অঙকপ থৌদোক নক্রগ সিদ্বিগুম্ব পোৎ অমত্ত লৈতে। মীচমদি অরাংব অপেংব পোৎশিংগী মরমদ কৈশু থঙদে। মহাক্তি অকাউবগী ঈরৈদ লুপথ্রবনি। মহাক্তি অরাংব তরং-তরংব লৌশিংদগী তোংঙানথ্রবনি। মরমত্তুদ মহাক্ত করিগুম্ব থোইদোক হেন্দোকপ থৌদোক অমবু অঙকপনি হায়গনি। তৌইগুম্বস্থং যোগগী মঙালদ লৈবিব পোৎশকশিংবু থঙলব যোগী অমগী মফমদ অঙকপ থৌদোক্লম্ব পোৎশক অসি লৈতে। থুঙ্গংগী মী অমন সিনেমা অমস্থং এরোপ্লেনবু অহানব ওইন উবদ ওকপগুম ভাইবং মী অমন থোইরেন থোইব থৌদোক অম অহানবগী ওইন উব মতমদ পঙথৈ।

(৩) ধ্যান অমস্থং নুংগী রাথল থৌনাগী থুপচানদবা।

অহিংব মী থুদিংমকী মশাদ মথল কয়াগী ওইব য়াব অমদি তৌব ঙম্ব লৈ। মহাক অসি লৌশিং অমস্থং শক্তিগী

মচাক হানজিল্লব থুংলায়গী মথুন্নি। মহাক্ন ফোংদোরকপদ অনৌব শক্তি, অনৌব রাখল, থৌনা, অনৌব গুণশিং অসি থোরকই। হৌজিক মহাক্ন মাগী অকোয়বদ লৈরিবশিংবু হোংহনব ঙমই অদুগ অভোপ্পশিংবু ভাকপীব ঙমই। মহাক্ন অভোপ্প পুক্লিংশিংবু লাকশিনব ঙমই। মহাক্ন মমুং অমস্তুং মপানগী মহৌশা শকলোনবু থুড্রম চনব ঙমই। মহাক্ন অথোইব রাখল লৈবগী ফিভমদুদ চঙব ঙমই।

অচম্ব কা অমগী মনুংদ থাউমৈ অমা য়াওব চফু অমন কায়ব থোক্লবদি কাদুগী অমম্বদু মাঙখিগনি অমস্তুং নংন কা মনুংগী মফম খুদিংমক ঊগনি। মতৌ অস্তুম্ন, হকচাং চফু অসিবু ইশা-মক্তদ ভৌব লেপ্তুব ধ্যানভন থুগাইব ঙমলবদি, হায়বদি নংন অপঙব রাখলবু (অবিদ্যা) মাঙহল্লবদি অমম্পুং হকচাংগী মশক ভাকপগুম্ব গুণশিং অমদি হকচাংগী রাখল শকলোনগী মথক কাথংপ অসিগুম্বসিন, নংন আত্মাগী অথোইব মঙালবু মফম খুদিংমক্ত ফংব ঙমগনি।

ঈশিং য়াওব চফু অদু থুগায়রগ মদুদ য়াওব ঈশিংন সমুদ্রদ তিলহল্লবদি মতু চফুগী ঈশিং কোবগী মহুত্ত সমুদ্রগী ঈশিং কৌনগনি। অসিগুম্ন হকচাং চফুবু আত্মাদ ভৌব ধ্যানন থুগায়রগ, হকচাংগী থরায় অসিন মপুং কারব থরায় অম ওইরকই।

মেরা থাউমৈগী চফু মনুংদ ঙানব মৈঙালগুম নিংশিংব থোক্তব মতমদগী হৌন ঈশ্বর শক্তিগী মৈঙাল অসিন নংগী থম্মোয়গী থাউমৈ মনুংদ ঙান্দুন লৈরিবনি। নমিৎ থুমজিল্লু।

ঈশ্বর শক্তিগী মৈরিলক্ত ভিনশিল্লু। নংগী থম্মোয়গী কাতুপ-শিংত্তুদ য়েৌন চোংথৌ। ঈশ্বর শক্তিগী মৈরিদ ধ্যান তৌ অমসুং ঈশ্বরগী মৈরিগা অমত্ত ওইরকউ।

থাউমৈ মসুংগী দোশি অহুন পীকলবদি, মঙালসু পীকনি। দোশি চাউরবদি, মঙাল চাউগনি। মতৌ অসুম্ন, জীবনা শেংলবদি, মহাক্ত ধ্যান তৌরবদি, মশাগী অনীংব ফোংদোকপ হেনগনি অমসুং মশক উথোকপ শক্তি চাওখৎকনি। মহাক্ত য়াম্ন ঙানবা মঙাল অম থোকহনগনি। মহাক্ত পুথোকপ ঙমদব অমসুং শেংদব ওইরবদি চাকথোকপ্রব মৈতালগুম মহাক্ত ওইগনি। দোশিন চাউরিবৈদ মৈঙালসু হেনগৎলি। অসিগুম্ন, থরায় শেংব হেনগৎলিবৈদ, অনিংব ফোংদোকপসু হেন্ন ঙমগনি।

শক্তি লৈব য়োৎচাবী অমন লাপ্ন থম্ব য়োৎ ফাওব চিং-শিল্লি। অসুম্ন, খুমাং চাওশিল্লব যোগী অমন মহাক্ত শম্নরুব মী খুদিংমকপু হেন্ন তাকপী-তম্বীব ঙমগনি। মহাক্ত অথাপ্পদ লৈথিব মী ফাওব মাপী রাথল অসি তাহনব ঙমই।

ধ্যানগী মৈন পাপতগী ওইরকপ ফত্তবশিংবু চাকথেকই। অত্নদগী খঙহৌদন, মুক্তি নত্রগ মপুং ফান নীং-খা তম্ব ফাওব তাম্ন লমজিংব ঈশ্বর নত্রগ থরায় অচৌব লৈফমগী লৌশিং অহু ইশাদ লাকই।

ধ্যান তৌরিবৈদ নংন সংসারগী রাথলদগী কম্না কুইন কাউথোকপ ঙম্নগে হায়বত্তু ইশিন্নুন থম্মু। নপুক্লিংবু কুপ্ন শেম্নৌ। মিনিট ২০ ঙমলবদি মিনিট ৩০ য়ৌব ঙম্নব লোৎনৌ।

অমসুং হেনগৎনব হোৎনগদবনি। পুক্নিংবু ঈশ্বরগী রাথলভদ রাই য়াম্ন চিলহল্লু।

ধ্যান ভৌবদ মিৎ-না চোইরোইদবনি। পুক্নিংগ লানগুম্ন শোকনরোইনবনি। পোথাউ। তপ্ন হোৎনদুনা ঈশ্বরগী রাথল থোরকহল্লু। লেপনাইদব লক্ষ্য (ধ্যানগী পন্থুং) গীদমক থম্নৌ। মফাং মফাং তৌব রাথলশিংবু য়ানৌংনা নত্রগ শাওরংনন তাম্নোকনু। মপুং ফারব সাত্বিক রাথলশিং লৈগদবনি। পাপকী রাথলশিং মশা মথন্তু মাঙজখিগনি।

নংগী ধ্যানদ মুংঙাইতব য়াম্ন লৈরবদি, ধ্যান তৌবগী মতম মুম্নিৎ থরনিদি হন্নৌ। অরাম্বব ধ্যানতমক তৌ। নংন মহৌশ ঙমখিবদুদ অমুক ঙমলবদি মতম শাংদোকহল্লু। নংগী সাধনা থুদিংমক্ক নংগী অচম্ব রাথল শিজ্জিন্নৌ। হায়রিব রাকমসি ঐন হয় হন্ন হায়রিবসিনি।

"মী ওইবন চহি লিশিং অম থোঙ নামতদ লেপ্তুনা তৌদুনস্ন মসিন ধ্যানগী যোগগী শরুক ১৬ পোকপগী শরুক অমা ফাওব য়ৌব ঙমদে (ধ্যান)" প্যাঙ্গলা উপনিষদ।

অমুক্তদ পুং ৪ নত্রগ ৫ ধ্যান তৌব ঙম্বশিংগীদি ধ্যানগী ফম্ফম অনি লৈগনি। করিগুম্বদ ফৈগম্ নত্রগ থোঙগী শরুক্ত ঈ পৈশিল্লক্তুনা থজিক্তং মুংঙাইতব পীরকই। পুং ২ গী মতুংদ ফম্ফম হোংউ। নত্রগ থোঙ শাংনা তিংথোক্তুনা ফক্লাং নত্রগ মোনগুম্বদ ঙাথৌ। য়াঙলেন তিংহল্লু। মসি থাইদগী মুংঙাইব আসননি। নত্রগ চৌকি ২ শমজিন্নৌ। অমদ ফম্নগ অতোপ্প অমতুদ থোঙ তিংথোকউ। মসি অনৌব মওং অমনি।

নংন নিভিগী নংগী বৈরাগ্য, ধ্যান অমসুং সাত্বিক গুণশিং চায়বদি খাঙব কনব, অনম কনব থৌজাল, মুংশিব অমসুং ঙাকপীহৈবনচিংববু নশাদ হেনগৎন লৈনব হোৎনৌ। বৈরাগ্য অমসুং অক্ষব গুণশিংন ধ্যানবু মতেং পাংই। ধ্যানন সাত্বিক গুণশিংবু হেনগৎহল্লি।

(৪) ধ্যানগী শকলোন হোংব অমসুং ঈশ্বরগী অবাংব রাখল।

ধ্যান তৌবন পূক্লিং, থোপ অমসুং শিংলিগী ফিভমদ চায়নৌংঙাই লৈভন অহোংব পুরকই। অনৌব ঈচেল, অনৌব ঈহুল, অনৌব লম্বী, অনৌব কায়াৎ, অনৌব খোংজেল, অনৌব পুকচেল-খোয়জেল শেমই। পূক্লিং মশা পুন্নমক অমসুং শিংলি নাওরি পুন্নমক নৌন শেমদোকই। অনৌব থম্মোয়, অনৌব পুক্লিং, অনৌব রাখল, অনৌব ঈথিল, রাখল অমসুং থবকী অনৌব মওঙ, সংসারগী অনৌব মিৎয়েং হায়রিবশিং অসি নংগী ওইরক্কনি।

ধ্যান তৌরিবৈঙদ নংন রাখল রাংব নত্রগ য়াম্ন মুংঙাইব ফংগনি। মসি মখল য়ামই, মদুদি অশোনব পূক্লিংগী চৈনা, মিকুপকী মুংঙাইব, খংমুং মুংঙাইব, হোংব নাইন মুংঙাইব অমসুং পুন্নমক্ত মুংঙাইব। অশোনব পূক্লিংগী চৈনা হায়বসিন হকচাংবু তু-চুংহল্লি। মিকুপকী মুংঙাইব হায়বসি মিকুপ খুদিংগী কুপ্ন নোংথাংগুম্বনি। ঈথকশিংন সমুদ্র খোঙবান্দ থেংগাইরবগুম,

থংমুং মুংঙাইব হায়রবসিন হকচাংদ লাক্লুন থেংগাইরৈ। হোংব নাইন মুংঙাইব হায়বসি মপাঙ্গল কল্লি অহুন হকচাংবু নোংমদোন তাম্ন থাঙ্গৎলি। পূম্নমক্তা মুংঙাইব হায়বসি ওইরবদি হকচাং মশা পূম্নমকপু শক্তি হাপচিন্দুন থোল অকাম্বীগুম মুংশিল্ল তাউহল্লি।

“যোগী ছাত্র অমগী মমিত্ত পোৎ খুদিংমক আম্লাগুম উগলি। নাকোংদ তাব খুদিংমক আম্লান তাবলি। মাহোনল মম্ন খুদিংমক আম্লান নঙলি। লৈরেংস হৎব খুদিংমক আম্লান শোকপনি। যোগীশিংন অসুম্ন অরা-অনা য়াওদন নোংমগী মমুংদ পুং ৩ লৌশিংগী কয়াৎশিংবু পেলহনগনি। মখল কয়াগী অঙকপ শক্তিশিংবু যোগীশিংন, ফংব ঙমই হায়বদি মেংলুত্রবম্নু উব ঙম্ন, তারু৪বম্নু লৌশিনব ঙম্ন, মিকুপ্ত য়াম্ন থাম্লকাও য়োব ঙম্ন, রাঙাঙ রাত য়াম্ন হৈব, লৌনিংব শকলোন লৌব, মাঙব ঙম্ন অমসুং য়োৎপূ সনা ওহলনব ঙম্ন হায়রিবশিং অসি মহাকী শক্তিতন অহানব মওংশি'বু মাঙহনপ্রব তুংদ ওইরকপনি (যোগ তত্ত্ব-উপনিষদ)।

তেন কাপ্ন য়াম্ন হৈব মী অমন উচেক অমদ পাম্নব কাম্লদ লীরুং পায়দুন তেঙ্গা থোংব অমসুং তেঙ্গেন উচেক তমল্লিব তানকম অসি য়েংলগ পোয়দ্রে হায়ব ঙমই। অসুম্ন অসিগুম খোঙকমদ লেপলগ লীরুং পায়থত্তুন তেঙ্গা থোংলবদি ঐম্ন উচেকপু পালহনব ঙমগনি। মতুংদম্ন অসুম্ন তোৌরবদি পান্দনিঙাই কম্নিম্নু লৈরোই। মতৌ অসুম্ন তমথৎলক্লিব যোগীশিংন মম্নমশিং

অসি খঙজিনগনি :– "অক্ষব চিঙ্গাক চাব, অফব যী থনব, অক্ষব ওইন হিংব, অক্ষব ফিরেপ লোব, অক্ষব মতমদ ধ্যান তোব অমসুং সমাধি য়োবা।"

হৈ-শিংলব পূজারী অমন মপু পেলহল্লব হোৎনবদ মহাক্কী মপুনা পাম্ব এঙ্গাং মথলশিং থল্লগা মচু থোংলগা পীজে। অদুন তম্বথৎলক্লিব যোগীশিংন অসিগুম্ব মথলগী মুংঙাইনব মচাকশিংবু খঙজিনগনি হায়রবদি ধ্যান অমদি সমাধিদ লৈরিবৈঙে খুদক্ত অমসুং থাক য়াংব য়াথলদ হন্না হন্না লৈরিবৈঙেদ।

ধর্ম্ম চেনব পুন্সিদ লেনব ওম্বসিমক্ক ঈশ্বর ফংনবগী মতিক চাব নত্তে। পূক্নিংগী মতোন লোম্ব থনব হায়রবসি চঙদব য়ায়ব মচাকনি। অক্কব ধর্ম্ম চেনব পুন্সি অমথক্তন পূক্নিংবু পন্দোম লোম্ব য়াথল অমসুং ধ্যানতন ইশাবু শকখঙজব নত্রগ ঈশ্বরবু ফংব ঙমহল্লি।

"যোগী অমন মতম চুপ্পদ অকিব, অশাওব, কা-হেন্ন ভূম্ব নত্রগ তোয়ন হোগৎপ; অমসুং কা-হেন্ন চাশিনব অমসুং চরা তোয়ন হেনব হায়রবশিং অসি থাদোক্কদবনি। নিয়ম থর অসিবু নিত্তিগী চেকশিন্ন ঙাকুন চৎপ ঙমলবদি অশেংব লৌশিং জ্ঞান মশাগক অদুন চিংনিঙাই লৈতন থা ৩গী মমুংদ থোরক্কনি। থা ৪ শুবদ মহাক্ক লাইশিংবু উব ঙমগনি, মহাক্ক থা ৫ শুবদ ব্রহ্মনিষ্ঠবু শক খঙলবনি, অমসুং থা ৬ শুবদ ওশেংন মহাক্ক নীংলক্কপগ কৈবল্য ফংলনি। হায়রিবসি চিংননীঙাই লৈত্রব য়াকমনি"—
(অমৃতানন্দ-উপনিষদ্)।

(৫) ধ্যান, মিৎয়েং অমসুং শিঙ্গশিংদগী কংব মতেং

ধ্যান তৌরিবৈঙেদ নংন উব থরদি নশামকী ওইব পোৎ-চৈগী রাথলশিংনি, অদুগ অতোপ্প থরদি নহাক্ক তাল্লিব অশেংবমক্তু উবনি। ধ্যানদ থোপকী অনৌব লম্বী কয়া লেমই। পূক্লিংন মথকলোমদ অনৌব থরায়গী লৈকম তাম্ন চৎলি। ধ্যান অমসুং পন্দোম লোম্ব রাথলদ নংন পূক্লিংবু লম্বী মথল কয়াদ তম্বীব তাই। অস্নম তৌরবতদ চাইথোকলম্ব পূক্লিংন অমত্ত ওইরকপ ঙমগনি।

নংন অহানব ধ্যান তৌরকপদ, মথল, মথা কয়ামরুমগী মচুশিং হায়বদি :— অঙাংব, অঙৌব, শংবাম্নব, অশংব অমদি অঙাংবগ য়াম্নব অসিনচিংববু লাইবক্ত উৎলক্কনি। মথোয়সি পোৎকী মঙালশিংনি। পোৎ থুদিংমক মশাগী মঙাল লৈজে। ঈশিংগী অঙৌব মচু লৈ। অতিয়াগী শংবাম্নব মচু লৈ। মরমত্তুন মচুগী মঙালশিং অসি হায়রিব পোৎশকশিং অসিতন শেম্নকপনি।

করিগুম্বদ নংন লাইবক মপামক্তদ অচৌব মৈথুলগী মুম্বিৎ নত্রগ থা নত্রগ মঙাল অম উব য়াই। মথোয়সিদ নপূক্লিং হজানগনু। মথোয়সিবু ঙাকথোকউ। মঙালশিং অসিগী থোরক-ফমদুমক্তদ লূপথখিনব হোৎনৌ।

করিগুম্বদ দেবতা, নিত্য সিদ্ধ (মপুং ফান যোগী ওইরব) অমসুং অমরপুরুষ (শিব নাইত্রব) শিংন ধ্যান তৌরিবৈঙেদ শক

উৎলরকনি। মখোয়বু মপুংফান ব্যবহার ভৌ। মখোয়দ কোক লোয়্রু। মখোয়দগী পাওতাক লৌ। কিগনু। মখোয়গী নঙোন্দ জ্ঞানগী মতেং অমসুং থৌনা পুন্ন পীগে হায়দুনা নমাওব উৎলয়রবনি।

আত্মাবু মথা থংব আৱানি (মজ্জগী শীং), প্রনবপু মথক থংব আৱানিগুম্ব শেমলগ কনাগুম্বন ঈশ্বরবু অশেংবদ মাথন লৌবগী থবককুম্ন ধ্যানগী থৌরম শেম্নগ চথরবদি শোয়দনমকী ফংব ঙমগনি।

(৫) ধ্যান ভৌবগ চঙব শাজেলশিং

(১)

নমাওমক্তদ মপু যীশুগী শক্তম অম থমউ। নংন থ্বাইদগী হৈনব ধ্যানগী ফক্ষমদ কমউ। শক্তম অদু য়েংলগ মিত্তপি শিন্থব ফাওব পুক্লিং লুপ্ন, তপ্ন থনব হৌ। ক্রোস মথক্কী থবাক্ত, অশাংব মশমদ, ফজরব মকোয়দ, কোয়রাওনব মিৎস্নাদ অমসুং হকচাংগী শিংজি নাওরিশিংদ নপুক্লিংবু উংহল্লু। অমসুং ফজরব অশেংব অথোইব গুণভন মাগী কোক্তগী অরেপ্প লৈভন চেপ্থোরক্কনি। ঈশ্বরগী মগুণশিং হায়বদি মুংশিব, থৌজাল, খাঙব কনব অমসুং পুকচেল চাউবশিং অসিগী মরমদ থল্লু। মাগী মমায় লিশিং লোঙব পুল্জি অমদি অঙকপ ভৌওম্বশিং অমদি মঙোন্দ চেল্লিব অথোইব গুণশিংগী মরমদ থল্লু। অদুদগী নমিৎ খুমজিল্লগ শক্তম অদু ময়েক শেংন উব ঙম্নব হোৎনৌ। হায়রিবসি হম্ন হম্ন ভৌ।

(২)

শ্রীহরিগী শক্তম অমা নমাঙদ থমউ। ধ্যানগী ক্ষমদ ফমউ। শক্তম অদুমক্তদ পূক্লিং লুপশিন্দুন মিত্ত পি শিন্থব ফাওব থল্লু। মাগী খুম্না থম্বালদ, মথোঙদ, নাপূ মচুগী মুগাগী ফিজেত্ত, তম্ফা থিনব সনাগী লৈ-পরেংদ, কৌস্তুভ মণিনা লৈতেংব থবাক্ত, নাথাং ম্বাল্লিব নাদ, অদুদগী মায়থোংদ, কোক্কী লুহুপ্ত, মথক থংব খুৎ য়েৎন পায়রিব চক্রদ, মথক থংব খুৎ ওইগী মোইবুংদ, মখা থংব খুৎ য়েৎকী গদা অমসুং মখা থংব খুৎ ওইগী থম্বালদ নপুরিং অদুন থরো থরো ওল্লু। অদুদগী মিৎ খুমজিল্লগা শক্তম অদুবু উনব হোৎনৌ। হায়রিবসিমক হন্ন হন্ন তৌ।

(৩)

শ্রীকৃষ্ণগী বাঁশী পায়ব শক্তম অম নমাঙদ থম্মু। ধ্যানগী ক্ষমদ ফল্লগ মিত্ত পি শিন্থব ফাওব পুক্লিং লুপ্ন থল্লু। খোঙজিন লৈতেংব খোঙ, নাপুগী ফিজোল, চক্কী লৈতেং ওইরিব মথল মখাগী লিককোব, কৌস্তুভ মণিন থাম্লব লিক পরেং, মচু কয়াগী ফজরব লৈরাংশিংগী লৈপরেং, নাথাং, মমল নাইদব মণি মুক্তা থাম্লব কোকী লুহুপ, মুশুক মুনা শাংলব মশম, তরু-তরুব মমিৎ, লাইবক্তী চন্দন, কোকী অকোয়বদ শন্দোক্লিব মশাগী মঙাল, খুৎলায় পায়ব অশাংব মখুৎশিং অমসুং খোংনীংব মতমদ খোংব য়ানব পায়রিব বাঁশী হায়রিবশিং অসি থল্লু। অদুদগী মিৎ খুমজিল্লগ শক্তম অদুবু উনব হোৎনৌ। মসি হন্ন হন্ন হোৎনৌ।

(৪)

তম্বথৎলকপশিংগী মথল অমগ লৈরে। ধ্যান ভৌনব কাদ পদ্মাসনদ ফমউ। মিং খুমজিল্লু। সুমিত্ত লৈরিব অরুংব মঙাল, থাগী অইংব থাবল অমসুং থৱাম্বিচাকশিংগী মতৌক মগুণগী মরমদ ধ্যান ভৌ।

(৫)

সমুদ্রগী মতিক মগুণ অমসুং মপান নাইদব মওংদ ধ্যান ভৌ। অদুদগী মপান নাইদব ব্রহ্মাগ সমুদ্রগ চাংদম্নৌ। অশুম্ব ঈথক ঈপোমশিং অমসুং উন মপাকশিংবু ভোঙানব মমিং অমসুং শকফমশিংদ চাংদম্নৌ। নশামক সমুদ্রগা চাংদম্নৌ। ভুমিম্ন লৈরগ শন্দোরকউ। শন্দোরকউ।

(৬)

অতোপ্প মথল অমগ লৈরে। হিমালয়বু ধ্যান ভৌ। গঙ্গা ভুরেলন উত্তর কাশি মনাক্ত লৈব গঙ্গোত্রি হায়ব উনগী লমদমদগী হৌরকই থল্লু। অদুদগী ঋষিকেষ, হরিদ্বার, বনারস ফাওরক্লুন গঙ্গাসাগর মনাক্কী বঙ্গোপ সাগরদ তাই। হিমালয়, গঙ্গা অমসুং সমুদ্র হায়রিবশিং অসিগী রাখলভন নপুক্লিংবু লাকশিল্লু। অহানবদ গঙ্গোত্রিগী উনগী লমদম তান্ন নপুক্লিং থমউ অদুদগী গঙ্গাগ চেন্থমিন্নরক্লুন অরোয়বদ সমুদ্রদ লুপশিনখো। হায়রিব মওংশিংদ মিনিট ১০ মুক পুক্লিংবু উংঙল্লু।

(৭)

মিং অমসুং মশক মওংশিংবু লোৎলিব লেংলি-পাল্লিব ভাইবংপান অসিগী শক্তি অম লৈ। হায়রিব মশক মওং লৈতব

শক্তিসিদ ধ্যান ভৌ। মসিন খুদক্ত মপুং ফাব, নিগুর্ণ, নিরাকার (মওং লৈতব) রাখল অহুমক ফংগনি।

(৮)

পদ্মাসনদ ফমউ। নমিৎ উইশিল্লু। মশাক মওং লৈতব মুংশিত্ত লেঙদন য়েংউ। মুংশিত্ত পূক্লিং লুপ্ন খল্লু। মফম খুদিংদ শন্দোক্লিব মুংশিত্ত ধ্যান ভৌ। অমত্ত ঙাইরব অচুম্ব শকফমগী মশক মমিং লৈতব ব্রহ্ম খঙননবগী লম্বী ভাকপনি।

(৯)

ধ্যানগী ফম্ফমদ ফমউ। মিং উইশিল্লু। মিং অমম্ভং মশক মওংশিং অসি নত্তব মুৎপ নাইদব মঙাল অম হায়বদি মুমিৎ কোটি কোটি পুনশিল্লগ শেমগ্রব লোত্তূন লৈরিব অথোয়ব অদুগী রাখল ভৌ। মসি নিগুর্ণ ধ্যানগী অতোপ্প মওং অমনি।

(১০)

পাক্ল-চাউন শন্দোক্লিব শংবানব অতিয়াসিদ পুক্লিং লুপ্ন খল্লু। মসি নিগুর্ণ ধ্যানগী অতোপ্প মখল অমনি। মথক্ত তাকথ্রিব নমুনাশিং অসিন অৱেপ্প মওংশিংদ পুক্লিংবু লুপশিন্ন খলহনগদবনি। মসিন শান্তিগী সাগরদ তপ্ন তিনব হৌগনি, মসিদ য়াওরিব মচাকশিংবু লৌথোকখিবগ লোম্লননা পুক্লিং অসি অম্ভম অম্ভম য়াওরিব পিকশিল্লকনি।

(১১)

নমাংদ ওম্গী অয়েকপদু থমউ। মিৎন মসিবু মুম য়েংলগ মিত্ত পি শিম্থব ফাওব পূক্লিং লুপ্ন তপ্ন খল্লু। নংন ওম্গী খল্লিঙৈদ

মপুং ফাব, লেপনাইদব, শিব-লাইদবনচিংবগী রাথলশিংগ পুনশিনহল্লু। হঙ্গিংখোইন ঙংলিব, চেক্লান সুংশিন শৈহেক্‌লিব, ঈশৈগী খোম্থাং তরেৎ অমসুং খোঞ্জেল পুন্নমক ওম্‌দগী খোরকপ ঙাক্কনি। ওম্‌ হায়বসি বেদগী মচাক অদুমক্নি। ওম্‌না লৌক্নং, পুক্লিংন ভেনজৈ অমসুং ব্রহ্ম (ঈশ্বর) না পান্দম অদুমক্নি থল্লু। পান্দমদুদ ভেমশিংউ চেকশিন্ন, অদু ওইরবদি পান্দমগা ভেনজৈগা অমত্ত ওইরক্কনি, অসুম্ন নংগা ঈশ্বরগ অমত্ত ওইরক্কনি। ওম্‌গী তেল্লব খোম্থোক্কন পাপ পুন্নমকপু চাকথেকপনি; অশাঙব ওম্‌না সুংগী শক্তি (সিদ্ধি) শিংবু পীনবিবনি। খোম্থোক অমত্তগী রাহৈ ওইব ওম্‌ অসিবু শোল্লিব অমসুং ধ্যান তৌরিব মহাক অদুন ভাইবংপানগী ময়েক পুন্নমকপু শোল্লবনি অমসুং ধ্যান তৌরবনি।

(১২)

নংগী ধ্যানগী কাদ পদ্মাসনদ নত্রগ সিদ্ধাসনদ ফমলগ সুংশাস্বর চনিং ভান হোল্লু। নংন "সোহম্‌" হায়ব খোঞ্জেল অসি তারক্কনি। সঃ হায়বসিন স্বর চিংশিনবদ অদুগ অহম্‌ হায়বসিন স্বর হোন্দোকপদ ওইগদব সোহম্‌গী অর্থদি 'মহাক অদু ঐনি'। অসুম্ন হোনব স্বর অসিন ভাকলিবদি নহাক অসি অথোয়ব থরায় অদুগী মশকনি হায়বনি। নংন নিন্তিগী ভাব ইতা তাপ্পন মিনিট অমদ সোহম্‌ ১৫ গী চাংদ সোহম্‌ ২১,৬০০ রক হোন্দোক হোনজিন তৌদুন হিংংলিবনি। হিংব, জ্ঞান, সুংঙাইবা, মপুংফাব, অশেংব, শান্তি, মতিক চাব, সুংশিব অসিনচিংবগী রাথলগ সোহম্‌গ

অমত্ত ওইহল্লু। মন্ত্র অসি শোল্লিদৈদা হকচাং অসি তোথায়হল্লু অমসুং নশামকপু আত্মা নত্রগ অথোয়ব থরায়মক্কি লৌ।

(১৩)

উদ্ধবন শ্রীকৃষ্ণদ হংখি—"হে থম্বালগী মিৎত পানব! নঙোন্দ করম্ব ধ্যান তৌজগনি! তৌগদব ধ্যানগী মওং অমসুং মদুন করি ওইগদৌরিব হায়বদু এঙোন্দ তাকপিয়ু।" শ্রীকৃষ্ণনা খুমখি—"য়াংসু য়াংদব, নেমসু নেমদব আসনদ ফম্মু, নখুৎন কৈবাক্ত থম্মু। মিয়েং অদু নাতোন মতোন্দ লেঙদন থম্মু (পুক্লিং চেৎনব)। পুরক, কুম্ভক, রেচকনা প্রাণগী লম্বীবু শেংদোকউ; অদুদগী ওম্ম-তৈনবরোদ অমুক তৌ (হায়বদি অহানবদ য়েৎকী নাতোল মখুলবু খুবী মতোম্ম মেনশিল্লগ ওইগী নাতোল মখুলদ স্বর চিংশিল্লু অদুদগী ওইগী নাতোল মখুলদু খুৎনিংথৌ অমসুং খুৎনাওবীন মেনশিল্লগ স্বরবু নাতোল মখুল অনিমক্ত ফাজিন্দুন থম্মু। অদুদগী য়েৎকী খুবীন মেল্লিবদু লৌথোক্লগ য়েৎকী নাতোল মখুলদ স্বর হোন্দোকউ। অসুম্ম য়েত্তু অমুক চিংশিল্লগ স্বর থিংদুন থমলগ ওইদ অমুক হোন্দোকনি নংন তৌব ওম্ব চাংদ মসি চত্থগদবনি।"

'অউম' হায়ব শরিকী খোঞ্জেলগ লোয়নবসিন মফম খুদিংমক্ত শব্দোরকই মুলাধার মথকলোমদগী। থম্বা মথোক্কী মত্তিলগুম্ম প্রাণগী মতেংন থম্মোয়দগী 'অউম' অসি চিংথোক্তদবনি।

মফমদুদ ষিন্দু (তরামঙাশুব স্বরূপী খোম্থোক্) হাপচিনসি। অসুম্ন ময়েক অসিবু ১০ ব্রক শোম্মুন প্রণবকা লোম্নবব প্রাণায়াম তৌগদবনি। মসি নোংমদ অহুমলক তৌ অদু ওইরবদি থা অমগী মনুংদ নংন মরুওইব মুংশিং অদুবু লাকশিনব ঙমলগনি। থম্মোয় থম্বাল মথোক্কী মশক ওইবসিন মথকলোমদ কাখৎলক্কনি অমসুং থম্বালগী মশক ওইবন মথারোমদ লৈমায়দ লূকথখিগনি। (অহুপ মশক উব ফংদ্রিব ভ্রূগী উয়োন চোং- লরুব অদুগুম্ব ময়োনদুসু লেপখ্রে হায়রি— (শ্রীধর)।

লৈনা নিপালন কুয়োনগ লোয়নন মথকলোমদ হুমগৎখ্রবসু মসিদ ধ্যান তৌ। লৈয়োন, সুমিৎ, থা অমসুং মৈবু মথং মথং ওইন থল্লু। অহানবদ হকচাং কায়াৎ পুম্নমক্ক ধ্যান তৌ। অদুদগী পোৎশকশিংদগী লৌশিং পুম্নমক পুক্লিংবু লৌথোকহল্লু অদুদগী বুদ্ধিগী মতেংন লুন থম্বুখ্রব পুক্লিংবু ঐঙোন্দ মপুং ফানা চিংশিলহল্লু। অদুদগী কায়াৎ পুম্নমকপু থাদোকলগ পোৎ- শক অমথক্তদ হায়বদি ঐগী যোমোন নোকপ মায়থোংদ ধ্যান তৌ, অতোপ্প করিগুম্ব অমদ ধ্যান তৌরুগনু। অদুদগী হায়রি- বদুদগী লুন থম্বুখ্রব পুক্লিংবু লৌথোকউ অমসুং অতিয়াদ পক- শিন্নহল্লু। মদুসু থাদোকউ অমসুং করিগুম্ব অমত্ত থম্বুব তৌদন ঐঙোন্দ (ব্রহ্মগুম্না) অরেপ্প ওইহল্লু। আত্মা পুম্নমক্কী উশিন ওইবগুম নংন ঐবু আত্মাদ উগনি।

———

হৌরম্ব লামায়



অহানবা পন্দুপ

ধ্যান যোগগী অহৌবগী থৌরম্মশিং

(১) মণীং য়াম্নহন্দব

ইশাগী অথিংব হায়বসি ইশান ফোংদোকপগী ওম্ন-তৈনবনি। অকোনবগীসিন প্রবৃত্তি নত্রগ ময়ান তুয়ানগী তেংবানবদ ওইরিব পুন্সিরোমদ চঙশিনবনি। অহানবগীসিন নিবৃত্তিগী মতেংন খ্বাইদগী রাংব লৌপুন অদুদ চিংশিনবনি নত্রগ অচুম্বদ হঞ্জিনবনি। হায় লৈনরম্লব তোঙান তোঙানব শক্তিশিংবু মশক ওন্থোকহন্দুন অশেংব মঙালদ পুশিনবনি। মণীং য়াম্নহন্দব হায়বসি অমথক্তদ ওইরক্লব হোৎনববুনি। মসিন মহৌশাগী পোৎশক খুদিংমকপু ইশাগী অথিংব হায়বদি অকনব শকহোংবগী মতেংত্তন রাথলগী শক্তি ওই-হনবনি। মসিন মী মশাগী ফিরেপকী মশক তাকলিব লৌশিং-শিংবু মশক লৈতব রাথলগী ফিরেপত ওইহল্লি। মথল-মথা য়াম্ন হায়বসি মণীং য়াম্নগী অর্থনি। মী অমমমগী শক্তি খুদিংমক হায়বসি ওমথৈ লৈতব অশেংব শক্তিগী চপ মান্নব মশক অদুনি অচুম্ব শক্তি অসি মহৌশারোলগী রাথল ঊচেক অদুন মণীং য়াম্নবগী খুৎশেমলোমদা চঙশিনবনি। মরম অসিননি হকপান্নবা মীশক অমদ চেৎন পুনশ্নবশিংদি খুংশেমগী থবকশিংবু লাক-শিনবদ খুদোংথীব থেংনরিব। কনাগুম্বন থরায়বু শকথঙনবগী নিয়ম ঙাক্ল চত্রবদি সংসারগী হৈনবিবু লাকশিনবদ ঙম্লন থোকই।

অশেংব সাধক অমন পোৎশক ওইগ্রব শক্তিগী হৌরকফম ভাপ্প চৎলি। অদুগ শক্তিসিবু সংসারগী হৌনবী নিয়মগ চুনদব থোদাপী। খুৎশেম শক্তিগী ঈচেলবু কোম্ন চেলহনব মীশক অমন মশীং য়ামথোক্লবগী পোৎমদ খুৱো থাংই অমম্তুং মপুং ফারব শক ফমগী অনিশুদ্রবা অচুম্বদগী লাপ্প লৈ। মসিনা জগৎকী পাওতাক্কী হৌরকফম মরুনি হায়বদি মপুং ফাবরু শকখৎনব থিল্লিব অমদদি ইশাবু খুদুম চনব হায়বসি তৌগদবমক ওইজরবনি।

মীওই পুন্সিদ লাইগী লীচৎপু ঙাক্ত চঙলবশিংদি ইশা মশীং য়ামথোকহনবগী অমুনবা থবক্তগী লাপথোক্লবনি। অমম্তুং মথোয় মশামকপু মীচমশিংন ওইব মতৌগী অকনব পুক্লিংগী ঈহুল অমম্তুং থোপ লৌশিংগী থবকশিংদগী অহুমলক শকহোংব পাঙথোক্তুন ঈশ্বরগী ফিদমনীঙাই রাখলগী মতিক ময়াই তাম্ন কল্লব শক্তিবু লমজিংদুন মতিক মশুগ চেল্লব থবক্ত লুপশিলহল্লি। অসিগুম্ম মতিক চারব মীওইশিংন খংজিন-উশিনব, মচা খাম্নন তাকপ অমম্তুং ধ্যানগী অকনব শক্তিবু লোয়নৈ। মশামক্কী পোৎ ওইহল্লি। ছান্দোগ্য উপনিষদন হায় মদুদি অশেংব অমম্তুং অচুম্ববু হেনগৎহল্লবদি ইশাগী কিশি থোক্লবগী লম্বি শেম্বিব মপুং ফান নিংশিংহল্লি। মপুং-ফান নীংশিংব ওমহল্লি। ইশাবু শকখণ্ডব মহৈগী থ্বাইদগী কুপ্প অদুবু ঙমখৈ নাইদব পুন্সিগী মপুংফাব অদুদ মাগী শেম্ব ওম্বগী শক্তি চাউথোক্লব ওমলিব লাইপোক অমনা ওমদুন হৈরোকই। অসিগুম্ব থাজৈশেংন লাইওইরবশিংন মহৌশারোলগী তোঙান তোঙানব শক্তিগী থ্বাইদগী অচেৎপ ফাওবদ ইকোম

কোমন শিজিন্নব অপাম মীহৌগী অকনব পাঙ্গলগা লোয়নন ঙান-থৎলকং। মখোয়গী মকাদদি অকিব হায়বসি নৈতে অচুগ মখোয়গী লাইওইরব শক্তিবু নাপল কায়ব হকচাংগী কায়াৎ লম-দমদ চৎপদ শিজিন্নব হকচাংদ তুংলি। মখোয়ন মশামকপু মিৎন উরিবশিংগী মথক্ক হিংনবগী থম্মোয়মুংদ অহেনবগী থৃগায়ব ঙমদব অচুদ শাগংলি। অসিগুম্বসি ইশাবু থিংনবগী মতিকনি।

মহাক্ক য়ুমগী থবক্ক চঙশিল্লোইদবনি, মরমদি মাগী লক্ষ্মীদি অমত্ত ঙায়ব অচুদনি অমস্থুং অংশস্ব সমাজগী থবক অচুদ নত্তে। ইথস্তমক ওইব অমস্থুং মরুপ থমদব হায়বসিমক মহাক অচুন ইশাবু মপু ফানবগী খোদা পাংথোকপদ লোয়নগদবনি অমস্থুং মসিন লেপনাইদব ইশাগী ওইজ থিদবগ ঈশ্বরগী ফিদমবু নীংশিংবগ অনিসিগী মতেংন ঙমগনি। ইশাগী ওইজ থিদব থবক্ক ইশামকপু কোকথোক-নাম্বোকপি অচুগ নাপলবু মাঙহল্লি। ধ্যান অমস্থুং ব্রহ্মচিন্তনগী অরাংব পুন্সিগীদমক মীশক অচুবু মপুংফাব পীনবী। মরি-মতাশিংগ শম্নদব হায়বসি দরকারনি, মরম নিবৃত্তি মার্গন করিগুম্ব নকশিন্নব মরি-মতা থম্ব অমত্ত য়াদে।

২। লৌশিংগীদমক মতিক চাহনব

ইশাগী লৌশিং ফংনবগীদমক মতিক চারব মী অংন মসি মতমচান ফংগনি। ইশান হোৎনজব অমস্থুং মতম চান তৌব থবক অসিন পুনশিল্লগ মতম অমত্তদ কনাগুম্বন অতোপ্পদগী তোঙানব ঙমদে। মরমদি লাইবক্ক ওম্ব অমস্থুং ইশাগী তৌব

ঙস্ব হায়বসি থক ভোথাইহনব ঙমদে। মরূমদি মথোয় অনিমক্ক মতম অমত্তদ থবক ভৌই অমস্থং অমগ অমগ মথা পোঠৈ। মথোয় অসি পোংশক অমথক্কী মহুং শিন্দুন মিং অনি লৈ অমস্থং থবক্কী চপ মান্নব শক্তি লৈ।

শ্রীশঙ্করাচার্য্যন হান্নন তাকপিরম্লে মদুদি, কনাগুম্বন হিংনবগী অঙকপ অহুদ খোঙদারুদ্রিবৈঙদ বিবেক, বৈরাগ্য, শম, দম, উপরতি, তিতিক্ষা, শ্রদ্ধা, সমাধান অমস্থং মুমুক্ষুত্বগী নীতি নিয়মগী থাকশিংবু মপুংফান তমখিব তাই। কনাগুম্বন অসিগুম্ব মগুণ-শিংদ মহাক্ক মপুং ফাব ঙমদ্রবদি অথোইব অচুম্ব অহুদ খোঙদা-রোইদবনি। হৌজিক্কী মতমদ থ্বাইগী ওইন এখোয়্নন ফংই মদুদি সাধকশিংন নীং-থা তম্বগী অকনব অপাম্বদু পোক্কে। মখোয়্নন অঙাওব মথলগী বিবেক অমস্থং বৈরাগ্য মঙাল অমবু ফংনা লৈবদি ঙমই। তৌইগুম্বস্থং মপুং ফাব নীং-থা তম্ব নত্তন অতৈবু থোশাদব সাধক অমদদি মসি থুদোংথিনিঙাইনি, মহাক্ক পৃথিবী পুম্নমক অমস্থং পৃথিবীগী পোংশক থূদিংমকপু চরূথোক্কুম্ব লৌই। মহাক্ক অক্ষা-অপুম্নন হিংলিব অসিদগী মুক্তি ফংননব অরেম্প লৈতন ধ্যান তৌই। নীং-থা তম্বগী অর্থ থঙব হায়বসি অরায়বা থবক নত্তে। পৃথিবীসিগী মীরেমশিংন সংসারিক ওইন হিংবগী তত্ত্ব অমস্থং সংসারগী থবকশিংবু থঙনব হোংনবদ ওইথোকপা ঙম্ব্রা? থুমাঙ চাওশিল্লব সাধকশিং, কাওব পৃথিবীসিদ কর্ম থম্ব অঙকপ ফংন তৌনীংবগী অপাম্ব কা-হেন্ন পোকই, মমাংথক্কী কনামত্তন তৌন-জ্র্ব করিগুম্ব থম্ব পাঙথোক্কবগী অপাম্বম্ব পোকই। অসিগুম্ব

মীওইশিংন নীং-খা তম্বগী তপেংন অপাম্বহু পোকপা ঙম্লোই। অদুগ অসিগুম্ব মীওইশিং অসি ব্রহ্ম-বিদ্যা ফংনবগীদমক মতিক চাদ্রবনি। খ্বাইদগী মহৈ হৈব উত্তম অধীকারী অদুতন থোশাদব ঙমই, সংসারগী লম্বেন্দগী ভোঙানখিব ঙমই, মপুং ফাব জ্ঞান য়াকায়হন্দুন চিক্ক লেম্ন হিংব ঙমই; সংসারগী মখল য়াম্লব মীয়াম মরক্ত চপ মান্নবগী মওংদ হিংব ঙমই, সংসারগী হিরম কয়াগী থবক্ক মাবু য়েথায় থিনগাইব ঙমদে, মহাক্ক শান্তি ওইন ঈংন-চীক্ক লেনব ঙমই। মহাক মশামকপু পূসিগী খুদোংদগী যা-থোকহনব ঙমই। মহাক্ক শিব অমস্তুং চঙনগীদমক থোশাদে। পৃথিবীদ করি থোক্লিবগে হায়বগীদমক মুংনাংদে, ঐগী মীগী খায়দে, মখোয় অসিতন মপুংফান মতোল লোম্ব লৌশিংবু ফংবদ হেন্ন মতিক চামল্লবনি। মপুংফাব অসিবু ফংবদগী হেন্দোরক্তুন মুংগী অপাম্ব খজিক্তুংগী ইহুল কাঙলব মীশক অমন ধর্ম্মগুরুগী বৈদান্তিক পাউতাক্কী অচুম্বশিংবু লৌশিনবদ মায় পাকপ ঙম্লোই। মহাক্কী মপুক্লিংদ চিংনব অমস্তুং নীংব কায়ব লিশিং লিশিং লৈগনি। মসিন মহাকপু অমুক্তদ বেদান্তগী ধ্যানদগী চিংথগনি। মী অমন অপাম্ব শুকপোক পোকলোইদবনি, ব্রহ্মগী অপাম্ব অদুত্তমক পোক্কদবনি। ইশাবু শকথংব ঙম্নবগী লম্বেল অদুগী নত্তব করিগুম্ব রাখল অমত্ত নোংমগী মমুংদ খল্লোইদবনি। রাখল, রাঙাঙ, থবক, হোল্লিব মুংশাম্বর খুদিংমক্ত মপুংফাব অদুবু খঙনবগী মরম য়াওদব করিগুম্ব অমত্ত উৎলোইদবনি। অসিগুম্ব মীশক্তন বেদান্তগী জ্ঞানবু ফংবদা মতিক চায়বনি।

৩. ধ্যান যোগদ ইহান হান্ন তৌগদব থৌরম্বশিং

ধ্যান হায়বসি ফংগদৌরিব গিদমগী খ্বাইদগী ৱাংব লৌশিংদ উংলিব ৱাখলগী শক্তি অদুনি মরম অদুন ধ্যানন অনিথোক্ক ৱিংবগী অশেংবদ থাজবগ লোয়ননা হৌরকই, মরমদি, অনিগী ওইবদ থাজব লৈত্রবদি, ধ্যানন খন্থবগী শক্তিদ শোন্থে অদুগ মপুংফাব ওইথোক্কে। ধ্যানন অনিগী ওইব মওংদ হৌরকই অমসুং পুন্সিগী মপুংফাব ৱাখল লৌশিংদ লোইশিল্লি।

অচুম্ব অমসুং অশেংবগী থাক্ত থাজব হায়বসিবু দরকার ওই-হনগদবনি। অচুম্ব হায়বসি সংসার পূর্ণমক অসিদগী ৱাংখৎপ্রব খ্বাইদগী ৱাংব ব্রহ্ম মশামক অদুগী লেপনাইদব শকলোনবুনি। মনুংথিৎন উব ওঙ্গ অমত্থবু ধ্যান তৌরিব মীশক অদুগ শন্নদ্রবোইদি অচুম্বদু ফংব ওইথোক্কে হায়বসি খঙনরব ৱাফম্নি। মাবু ধ্যান তৌগদৌরিব পোৎশক অদুগ, ধ্যান তৌরিব মীশক অদুগ য়ান্ন নক্লব মরী লৈনৈ অমসুং মহাক্ত হিংবদ চঙদব য়াদব পোৎশক অমগুম লৌই। অমসুং মরম অসিমক্ত মপুং ফাববু খঙননব ওইথোকহনবনি। মপুং ফাব মঙালন লৈতেংব অথোইব পুন্সি তান্ন কাখৎনব কৈরাক ওইন সংসার অসিবু শেম্নগ শীজিন্নগদবনি।

সাধকপু, অচুম্ব অশেংবদু য়োনব লমজিংই হায়বদি মহৌশাগী অহিংব পোৎশকশিংবু লোয়নব মরূপ ওইহনব তাই অমসুং অশেংব ধ্যানদ মত্তেঙ্ পীনব শীজিন্নব তাই। কনাগুম্বনা ইরায় লান্নবা অকনব লৈতুম, মহি লাওব ঈশিং, অশাবা মৈ, শিৎলিব সুংশিৎ অমসুং অহাঙব অতিয়া ময়ামসিগী মরক্ত লৈরিব

থেম্নবশিংবু মহাক্না ময়ী-মতাগী মীশক অম ওইবগী ব্রাখল খল্লিব-মখৈ থেম্নবশিং অদু থওব গুমদে। অঈং-অশাগী অহোংব, মীওইবদ লৈরিব লৌশিংগী চাং, শাগৎলুব্নব ব্রাখলগী ভোগান ভোগানব ফিরেপকী অরাৎপ কয়ামরুম, থবক, পূক্লিং ইথিল, অনীংব, চৈনাখোল, হরাও-তয়াম্বা, অরা-অনা অমসুং পুন্সিগী অনা অয়েক-শিংন অচুম্ব পোংশক্না লস্নেন্দ লৈরিব থেম্নবদু উৎলি। ব্রহ্মাণন মসিমক পোংশকশিংদ উব ঙমদে। মসিন ঈশ্বরগী ওইব পোং-শকশিংদ মরাঙ কায়ন লৈ, শাইয়োলশিংদ অমসুং মুনি-ঋষিশিংদসু লৈ। মীওইবশিংদ মসি হন্থন লৈ অদুগ থরায় পান্দবশিংদদি স্নকলৈ লৈতে। থবকসিগী মপুং ফাব লৌশিং অমসুং প্রকৃতিগী থবক মওংশিং অসিন হন্ন হন্ন তৌব ধ্যানগী মতেংন ব্রহ্মজ্ঞান ফংনবগী লম্বীবু খুমাঙ চাওশিলহল্লি।

পাক-চাওব ঈশিংগী মনাক্ত লৈব চৌংগী অরাংবশিং, তুফক-ভুফাই চনব লৈচিন থাংব ঈশিং-নুংশিংন মহোশাগী বিজুলিশক্তিবু শুংই অমসুং চপ চাহল্লি মরম অদুন ধ্যানগীদমক খ্বাইদগী ফেন্ন মতিক চারবনি মরমদি মখোয়ন শক্তি লৈরব ধ্যানগী মতমদ থোম্নকপ শক্তিবু হাপচিল্লি। অতিয়াগী মফম কয়াদা পাক-চাওন শন্দোকখ্রিব অতিয়ানসু ধ্যানদ মতেং পী। অফা অপুন্নব মতেং-শিংন পাক্ল শন্ন হিংনবগী ব্রাথন্দ অথিংব পী অমসুং মখোয় অসি ব্রাখল চাওথোকপদ মতেং ওইদে।

উত্তরাখণ্ড হায়বসি পণ্ডিত অমসুং লাইওইরবশিংগী লৈফমনি। অমসুং অসিন মরম ওইদুন ধ্যানগীদমক্ত খ্বাইদগী ফেন্ন ফব মফমনি।

অশেংব গঙ্গা অমসুং হিমালয়দা থরায়গী অশেংব ধ্যানগীদমক পোৎচঙ ওইব থ্বাইদগী শেংব জ্ঞানগীউচেকবু পীনবিরমই। হরিদ্বার (হরি কৈবাক্কী থোংজং) মথক্কী লমদম হায়রিবদি হিমালয় চীংদোন ফাওব শন্দোকলিব লমদম অসি থ্বাইদগী শেংব ধ্যান ভৌফম্নি। মুনি ঋষিশিংন মফম অসিদ ধ্যান ভৌখি অদুগ শিব নাইদ্রব অশেংব লন কয়ামরুম থম্বীরমই।

নোংপোক নত্রগ অরাং ওন্দুন ফম্ব হায়রিবসিন ধ্যান ভৌবদ থ্বাইদগী ফব ফমযমনি। অরাংথংব মায়কৈদ য়াম্ন ফনব চিংশিংবগী শক্তি লৈ। অশেংব খুদিংমক অরাং মায়কৈদনি।

নোংয়াইদগীন অয়ুক পুং মরি ফাওবগী মতমবু ধ্যান ভৌবগী থ্বাইদগী ফবনি লৌনৈ। মতমসিদ য়াম্ন চীকই, ঈংই, শান্তি ওই অমসুং চনীং ভানা স্বর হোল্লি। অমম্বন হিংবদ মপুং ওইহনব পোৎশক্ হ্নু শক উৎলি। অদুগ মঙালনদি কনাগুম্ববু পৃথিবীগী মশীং য়াগথোকপগী রাথল অদু পোকহল্লি। সুংশা মঙাল নত্রগ পেত্রোমেক্স মঙালগুম্ব য়াম্ন ঙানব মৈঙালশিং অসি ধ্যান ভৌনবগীদমক ফগে। মরমদি মথোয়ন পুক্লিংবু লম্বী লান-ন চিংই। অমসুং মফমশিং অসি ধ্যানগীদমক থ্বাইদগী মরু ওইবনি। থাবল মঙালসিসু ধ্যানগীদমক্তি ফাগে।

৪। ধ্যান যোগদ অশেংব অর্থ

ধ্যান ভৌরিবৈঙদ শক্তি লৈরব ইলেক্ট্রিক অচেকবু হকচাংদগী থোরকহল্লি। ধ্যান ভৌরিবৈঙদ থোঙ-খুৎশিং অসি ভিংথোক্লবদি

থোরক্লিব ঈচেল অদু থোঙদোন নত্রগ খুদোনশিংদ ফাওদোক্লুন অহাঙবদ মাঙখি। কনাগুম্বন খুৎশাশিংবু ফাজিনগদবনি নত্রগ খুকউদ শোক্কদবনি অমম্লুং পদ্ম, সিদ্ধ, সুখ নত্রগ স্বাস্তিক আসন্দ ফমগদবনি, অদু ওইরবদি ঈচেল অদু হকচাং মশামক্ত চেম্থোক চেনশিল তৌদুন লৈগনি।

পৃথিবীগী ইলেক্ট্রিক ইনর্জিবু চুপশিন্নব অমম্লুং চিংথোক-খিনব শক্তি লৈজে। মরম অদুন ধ্যান মমুংদ কনাগুম্বন কৈ মউন্দ নত্রগ শক্তি মউন্দ ফমগদবনি। মসিন অমাঙ অতা থোক-হন্দন অহেনব ইনর্জি শুংব ওমই।

য়াথল পরিং অমত্তুদ খনব হায়বসি—য়াঙলেন শরু কোয়নবদি ওইথোক্কে। মরমদি মতমসিদ প্রানগী ঈচেল খোঙচৎপু থিং-গৎলি। মরম অদুন কনাগুম্বন ধ্যান তৌবদ য়াঙ ভিংন ফমগদবনি।

কনাগুম্বন অচেৎপ থাজব নত্রগ মঙাল ফংলব লৌশিং লৈগদবনি। মীশক অমন হায়রিব অনিমক অসি য়াৎলবদি মহাক্ক মপুং ফাবদ পন্দোম লোম্ন খনব ওমদে।

অথম্বব হীরম খর নত্তন লাইওইরব অরাংব থাক্কী মীওই খর শম্বরদগী ফংলকপ জ্ঞানগী মতেং য়াওদনদি মপুং ফান ধ্যান তৌব হায়বসি ওইথোক্তে। চপচাব মওংগী ধ্যান তৌদুন মপুং ফাবদ্রু ফংননবগীদমক্ত মহাক মশামকপু লাইওইরব পণ্ডিত অমম্লুং লাইনিংবশিংগী পাউতাক লৌশিনব তাই। লাইরিক্কী মতেংন থবক অদুগী য়াথল পোকহনবদি ওমই। খুদোংচীবশিংবু

লাপ্পেংনরব পাঙ্গল অচুদি জ্ঞানগী মীওইশিংগ তোংন-তিন্নবতন ফংব ঙমগনি।

ধ্যানগী থ্বাইদগী তমথিব য়েক্লবশিংদি অপায়-মিহৌ অমম্তুং অশাওব হায়রবসিনি। অনি অসিন মতম কুইন লোয়নয়ক্লব শক্তি কয়ামরুম ফাওব থুখা অমুক্ত মাঙহনব ঙমই। মরম অদুন কনাগুম্বন মাঙ-তাক্লবগী শক্তি অনি অসিগীদমক য়াম্না কয় থুকউ শেনব ভাই।

মিং অমম্তুং নাবু থুমজিল্লবদি পৃথিবী অসি নঙোন্দগী থুম-জিনশ্রবনি। খোঞ্জেল অমম্তুং মচুন ময়ালেম নৈকোয় পুম্ববু শেম্বনি। মখোয় অসি নৈতব মতমদ করিন্নু নৈতবনি।

মপাঙ্গোংগী খোদোকশিংদ খেম্নব নৈতব হায়রবসিন ধ্যান তৌরিব অমদদি থ্বাইদগী চাউব মরলনি। মহাক্ল পৃথিবী অসিন সুংঙাইরবন্থ নত্রগ য়ারবন্থ মসিগীদমক মৈশা লাংলোই।

ধ্যান তৌরিব মীশক অতুন মহাক মশাগী মঙ্গুণবু করিন্নু নত্তব মরু ওইনব অমগুম্ন লোগদবনি। মহাক্ল মতম চুম্নদ মপান নাইদব মপুংফাব অহুতদ পেম্থোক্তুন নৈগদবনি!

মপান নাইদব অহুভমক নত্তন অতোপ্প অমগীদমক অপাম্ব পোকলোইদবনি। মসিন পাউভাক পুম্বমক্তী থ্বাইদগী মরু ওইবনি।

অনিশুবা পন্দুপ

কনসেনট্রেষনগী দর্শন, মগী অমসুং শক্তিশিং

১। কনসেনট্রেষনগী দর্শন

কনসেনট্রেষনবু কদায়ৱায়দ লোইহল্লগ ধ্যান হৌরক্কদগে হায়বসিবু ভাকপা য়াম্ম লুই। ধ্যানন কনসেনট্রেষনগী ভুংদ লাকই। অহানবদ যম অমসুং নিয়মগী মতেংন পুক্নিং লূহল্লু। অদুদগী ধারনা তৌগদবনি। শেংদব কনসেনট্রেষনদি কায়দে। কনসেন-ট্রেষনদ খুমাঙ য়াম্ম চাওশিল্লব, লমচত্তি কজদব, অরোন-অথুপ খঙলব মী খর লৈ। ময়মচৎ ফজদবন ময়ম ওইদুনা মখোয়না ধর্ম্ম ভত্বগী ময়মদ ইচাও চাওখৎপ ঙমদে। অপঙব, খাঙব কন্দব যোগী ছাত্রশিংন লমচৎ-শাজৎকী ভঙাইফদন ঙাক্কদব খর চথত্রিনৈঙেদ ধারনা হাম্ম তৌরুই। মখোয়না খংচোং চোংব পামই। মখোয়না মশাগী মখোঙশিংবু থুদেকচৈ। মসি ভমখিব পাপনি। নিত্তিদ মপুং ফাবন অথোইব পোৎচঙনি।

কনসেনট্রেষন হায়বসি পুক্নিংগী খ্বাইদগী চেৎপ মওংনি। নহাক্ক লৈঙ্কে চৎনবগী ময়মশিংবু নক্ক লোথোক্লবদি নংগী কনসেন-ট্রেষনগী শক্তি হেনগৎলক্কনি। অশেংব ব্রহ্মচারি অমন মাগী বীর্য্যবু য়োক্তুনা থম্ব ময়মন অঙকপ ফংন কনসেনট্রেষন তৌব ঙমগনি। পুক্নিং চঙবন কনসেনট্রেষনদ অথোইব শরুক য়াই। কনাগুম্বনা মাগী পুক্নিং চঙবগী শক্তিবু য়োকখৎলবদি অয়াংব

কনসেনট্রেষন ভৌব ঙমগনি। নংন মসি য়াওদ্রব ফাওবদ কনসেনট্রেষনগী পোৎশকঁপু য়াম্ম শেংন উব ঙমগদবনি।, নংন মিকুপকী লৌশিংদ পুক্লিংগী শক্তমবু চোংথোকহনগদবনি। নংন কনসেনট্রেষন ভৌব ফজন ঙম্লবদি নংন মসিবু ইরা য়াদন চোংথোকহনব ঙমগনি। কনাগুম্বন মথল মথা কয়ামরুমগী পোৎশকশিংদগী ইন্দ্রিয়শিংবু লৌথোক্তুন প্রত্যাহারদ মায় পাকপ ঙমই অমসুং অয়াংব কনসেনট্রেষন ফংই। নংন ঈশ্বরগী লম্বেন্দ থাক-থাক, ভাক্তক-ভাক্তক নাইন চঙশিনব ভাই। যম (অচুম্ব থবক), নিয়ম, আশ্রম (ফিরেপ), প্রানায়াম অমসুং প্রত্যাহারগ লোয়নন য়ুম্ফম শেমউ। ধারনা (কনসেনট্রেষন), ধ্যান (মেডিটেষন) অমসুং সমাধিগী থোইদোকপ শাকোন মতমদুদ মায় পাকনি।

আসন হায়বসি বহিরঙ্গ সাধনানি (মপান্থোংগী), ধ্যান হায়বসি অন্তরঙ্গ (মনুংগী) সাধনানি। ধ্যান অমসুং সমাধি চাংদম্নব মতমদ ধারনা হায়বসিমক বহিরঙ্গ সাধনানি। লেপনাইদব অচেৎপ আসন ভৌদুনা যোগ-নদিস অমসুং প্রানময় কোষশিংবু প্রানায়ামগী মতেংন শেংদোকপ ঙমলব মহাক অদুন লায়না কনসেনট্রেষন ভৌব ঙমগনি। মুংগী কনসেট্রেষন ভৌব চক্র ভরেৎকী মনুংদ অমধক্ত নত্রগ অশেংব শক্তিগী কেন্দ্রশিংদ হায়বদি মূলাধর, স্বাধিষ্ঠান, মণিপুরা, অনাহত, বিশুদ্ধ, অজ্ঞ, অমসুং সংস্রার নত্রগ নাভোনগী মভোন্দ নত্রগ লৈগী মভোন্দ নত্রগ দেবতা, হরি, হর, কৃষ্ণ নত্রগ দেবীগী শক্তম অমদ মপুং ফান

নংন মুংগী ওইব কনসেনট্রেষন ভৌব ঙমই। নংন খুদাং ঘড়ীগী টিক টিক খোঙেলদ কনসেনট্রেট তৌব ঙমই। নত্রগ মোমবত্তিগী মৈরিদ নত্রগ ফক্লাংগী অমুব বিন্দু অমদ নত্রগ পেন্সিলগী অমুব মত্তোন্দ নত্রগ আতরগুলাপত্তা নত্রগ ফজব পোৎশক অমদ কনসেনট্রেট তৌব ঙমই। মসিন মপুং ফাব কনসেনট্রেষননি। পুক্নিংন পোথাব ওম্ব করিগুম্ব পোৎশক থর য়াওদনদি কনসেন-ট্রেষন ওইথোকপ য়াদে। পেলহনব ওম্ব পোৎশক অমদ হায়বদি মালিকা লৈয়াং, হৈনৌ নত্রগ কমলা নত্রগ চাম্নব মরূপকুম্ব অমদ পুক্নিংবু লায়ন লাকশিনব ঙমই। অহোবদ পুক্নিংবু মসিন পামদব পোৎশক অসিগুম্বদ হায়বদি অমাঙ-অশোয়, খায়ৌ, য়েক্লব, মশক থীব পোৎশকশিংদ চিংশিল্লরবনি খুদোং থী। পুক্নিংন কনসেনট্রেষনগী পোৎশক্ত নিংথিন লৈতাত্রিকাওব কনসেন-ট্রেষন চখৌ। পুক্নিংন কনসেনট্রেষনগী পোৎশক্তগী লাপ্ন চেম্থোকখিত্রবদি মসিবু হন্ন-হন্ন পোৎশক অত্নদ পুশিল্লকউ। শ্রীকৃষ্ণনা মাগী গীতাদ হায়—

"যতো যতো নিশ্চরতি মনশ্চঞ্চলমস্থিরম।

ততস্ততো নিয়ম্যৈতদাত্মন্যেব বশং নয়েৎ ॥ (গীতা ৬/২৬)

ঈথক-ইপোমগ লোয়নন অরেঙব পুক্নিংন তোয়ন-তোয়ন মাওলোমদ চঙশিল্লিবমথৈ, মসিবু খুজি পায়রিবমথৈ মসিবু ইশাগী খুদম মথাদ পুশিল্লকউ।

নংন নংগী কনসেনট্রেষন শক্তিবু হেনগৎহনব পাম্নবদি নংন সংসারগী থবকশিংবু (ব্যবহার ক্ষয়) ময়েং তাহনব তাই। নংন

লিস্তিগী পুং ২ মৌন তৌব ভাই। পুক্লিংদ অরাব পক্লিব অমসুং মঙল্লানগী অপাম্ব খুদিংমক পোক্লিব মীশক অমনা সেকেণ্ড অম য়াম্না করিগুম্ব পোৎশক অমদ কনসেনট্রেষন তৌব ঙমদে। মৈরাক্কী পুক্লিংন বেলুন অমগুম্ব খংকা কাথৎলকনি। চাং নাইয়ু অমসুং স্বরবু মশক খঙজিল্লু। ইন্দ্রিয়শিংবু লাকশিল্লু অমসুং অদুদগী পুক্লিংবু মুংঙাইব পোৎশক অমদ চিংশিল্লু। পোৎশক অদুদ অশেংব অমসুং অচুম্বগী রাখলশিং তুংহল্লু।

নুংংত্রু পিশুম অনিগী কারক (ত্রিকুট) অহাঙবদ কনসেনট্রেষন তৌব ঙমগনি। নংন নংগী য়েৎথংব নাকোংদগী তাব লাইগী খোঙ্গেলশিংদ (অনঃত ধ্বনি) কনসেনট্রেষন তৌব ঙমগনি। নংন 'ওম্'গী শক্তমদ কনসেনট্রেট তৌব ঙমগনি। খুত্ত মোইবুং, চক্র গদা অমসুং থম্বালন লৈভেংব ভগবান্ বিষ্ণু অমসুং খুত্ত বাঁশিন লৈতেংব ভগবান কৃষ্ণগী শক্তমশিং অসি কনসেনট্রেষন-গীদমক্ত য়াম্ব কৈ। নংন নংগী গুরু নত্রগ সন্যাসী অমগী অয়েকপ শক্তমদ কনসেনট্রেষন তৌব য়াই। বেদান্তবু থাজবশিংন মুংগী আত্মাদ পুক্লিংবু চিংশিন্নব হোৎনৈ। মসিন মখোয়গী ধারনানি (তোংগদবমক্লি)।

ধারনা হায়বসি পতাঞ্জলি মহর্ষিগী রাজযোগ নত্রগ অষ্টাঙ্গ যোগগী খোংলি নত্রগ তরুকশুব থাকনি। ধারনাদ নংন পুক্লিং সাগরদ ঈথক নত্রগ বৃত্তি অমত্তমক্ত ফংগনি। পুক্লিংন পোৎশক অমগুম্বগী মওংদ লৈগনি। পুক্লিংগী থবক খুদিংমক তোকনি। নত্রগ চোৎল্লোই। অংশংব কনসেনট্রেষনবু পুং১ নত্রগ পুংখায়

অম তৌব ওস্ন মহাক অদুদ অওকপ পুক্নিংগী শক্তিশিং লৈব ওমগনি। মহাক্কী অনিংবগী শক্তিস্ন য়াম্ন মপাঙ্গল কনগনি।

হঠ-যোগীশিংন মথোয়গী পুক্নিংবু সদ্-আধার নত্রগ পাদ্মে তরুকশিংদ (সদ-চক্র) কনসেনট্রেষন তৌই, মথোয়ন মথোয়গী পুক্নিংবু মরুওইব দেবতাশিংদ হায়বদি গনেশ, ব্রহ্মা, বিষ্ণু, রুদ্র, ঈশ্বর অমস্তুং সদাশিবশিংদ কনসেনট্রেট তৌই। সুংশাস্বরবু প্রানায়ামগী মতেংনা লাকশিল্লু। ইন্দ্রিয়শিংবু প্রত্যাহার (চিঞ্জাক) গী মতেংন জয় তৌ। অমস্তুং অদুদগী পুক্নিংবু সগুণ নত্রগ নির্গুন ব্রহ্মদ নপশিল্লু। হঠ-যোগী স্থলগী মতুংইন্না, কনাগুম্বা যোগী অমন কুম্ভক তৌদুনা মাগী স্বরবু মিনিট ২০ থিংব ওম্লবদি য়াম্না ফব ধারনা ফংগনি। মাগী পুক্নিং য়াম্না লূগনি। প্রানায়াম্না পুক্নিংবু চেৎহল্লি। চয়াংনব তৌহন্দে অমস্তুং কনসেনট্রেষনগী শক্তি হেনগৎহল্লি। কেচরি মুদ্রা হায়বদি অশোক অপন ফাও-হল্লিব তোংশাশিং ফাওববু করিমত্ত থওহন্দন অমস্তুং লৈ তম-থোক্লুন অদুগ মসিবু মথকলোমদ পুখত্তুন মফম অচুমক্কী অহোবদু মেনশিন্দুন হোৎনরবদি মথোয়শিং অদুন অফব ধারনা ফংগনি।

২। কনসেনট্রেট ওইরবা মিৎয়েংগী পান্দম অমস্তুং কান্নবশিং।

কনসেনট্রেষন তৌবশিংন থুন চাওখৎলি। মথোয়ন করি-গুম্ব থবক অমবু মওং ভান অমদি য়াম্ন খুলোয়ন পাওথোকপ

ঙমই। অতোপ্পশিংন পুং ৬ চঙব থবক অদু কনসেনট্রেষন হৈন্নব মী অমন পুংখায় অময়ময়ক চঙহল্লি। অতোপ্পশিংন পুং ৬ চঙন পাব ঙম্ব অদু কনসেনট্রেষন ভৌরিব মীশক অমন পুংখায় অময় পাব ঙমই। কনসেনট্রেষন পুক্কিংগী অচৌব ঈথকশিংবু নেমথহল্লি অমসুং ঈংথহল্লি, য়াথলগী ঈচেলবু কনথৎহল্লি অমসুং য়াথলশিংবু ভরু-ভহেন্‌হল্লি। কনসেনট্রেষন্‌ন মী অমবু মাগী ময়লগী মচাক্তস্ত চাওথৎহল্লি। মহাক্ক মাগী ওফিসত্ত নত্রগ কারবার ভৌকময় থবক য়াম্ন কন ভৌব ঙমগনি। হায় মোৎলব্ব অমসুং চমম-নরব্বু ভশেংহল্লি অমসুং অরেপ্প ওইহল্লি। লুরব্ব খুদিংময়ক লায়থোকহল্লি অমসুং চয়েৎনরব্ব, ককঙাওরব্ব অমসুং চমম্বরব্ব পুম্নমক পুক্কিংন নিংবদ লায়ন ওইহল্লিংবদ ওইহল্লি। নংন কনসেনট্রেষনগী মভেংন ফংনিংব পুম্নমক ফংব ঙমগনি। চাং নাইন কনসেনট্রেষন ভৌব মীশক অমদদি ওইথোক্তব কৌব লৈভ্তে। পুক লামলিঙৈদ অমসুং নাহেরিঙৈদ কনসেনট্রেষন ভৌব য়াম্ন খুদোং থী। কনসেনট্রেষন ভৌরিবশিংন হকচাং ফগদবনি অমসুং পুক্কিংগী মিৎয়েং য়াম্ন লুগদবনি।

অচিকপ কা অময় পোত্থাউ; পদ্মাসনদ ফমউ। মিৎ উইশিল্ল্। হৈভুপ অময় কনসেনট্রেট ভৌবদ করি থোরকপগে য়েংউ। নংন মতুগী মচু, মওং, চাউব, পিকপ অমসুং মকু, মভোন, মরুনচিংব ভোঙানব শরুকশিংগী মরমদ থনগনি। নন মসিগী হৌফমশিং (কাশ্মীর নত্রগ অষ্ট্রেলিয়া) বু থনগনি। নংনা মসিগী শিত্তক্ ভৌব অথুব্ব মহাও অমসুং মসিবু শায়তুন

ভুমহল্লগা ঈ ওইরক্লবগী থবকশিংবু রাথলদ লাক্তনি। রাথলশিং অসিন মরম ওইদুন অভোম্ন উচৈশিংগী রাথলসু ভৌরকপ য়াই। পুক্লিংন অভোপ্ন মপানগী রাথল থরসু থল্লকপ য়াই। মসিন পাক-চাউন থল্লকপ য়াই। মসিন সুংথিলগী পুং ৪ দ রেলরে ষ্টেষন্দ মরুপ অমগ উন্নবগী রাথল থল্লকপ য়াই। মসিন বিস্কুট অমসুং চা টিন অম নল্লগ গমশা অম লৈবগী রাথল ভৌব য়াই। মসিন রৌথিবগী থংনব সুমিত্ত থোকথিব সুংঙাইভব থৌদোক থরগী মরমদ অফ-ফত্ত থনব য়াই। নংন রাথলগী অরেপ্প পরিং অমদ লৈনব হোৎনগদবনি। রাথল পরিংদ থুগায়ব অমত্ত লৈহ্রোইদবনি। থনগদৌরিব পোৎশক অদুগ মরী লৈনদব পোৎশক অমত্ত থল্লোইদবনি। মাইকৈ অসিদ মায় পাক্লব কম্ম হোৎনব তাই। পুক্লিংন মাগী লৈজবী শক্তিন থায়নগী চম্নদ্রব রাফমশিংদ অমসুং হৈনথিব লম্বীদ নল্লগ চৎনদ্রব মওংদ চেন-শিন্নব লাক্লগনি। হায়রিবসি চীং কাবগুম্বনি। কনসেনট্রেষনদ নংন থজিক্লংদ মায় পাক্লবসু সুংঙাইব ফংগনি। চিংশিন্নব, ভাইশিন্নবনচিংবগী নিয়মশিংন হকচাংগী মফমদ থবক পাঙ-থোকপগুম্ব লেপ্তব মরী থম্ব অপুনবগী নিয়মগুম্ব রাথলগী অরেপ্প নিয়মশিংনসু পুক্লিংগী ফম্বাক্ত নল্লগ রাথলগী সংসারদ মথৌ পাঙব ওমই। কনসেনট্রেষন ভৌবশিংন হায়রিব নিয়মশিং অসি মমুৎ ভান থওগদবনি। পুক্লিংন পোৎশক অমবু থনবদ মসিন পোত্তুগী মগুণ অমসুং মশকশিংবুসু থনগনি। মসিন মরম অম থনব মতমদ মরমদুগী মতুং ভাবসু থল্লী।

নংন ভগবদ্‌গীতা, রামায়ন অমসুং ভাগবতকী ১১ শুব খণ্ডবু কনসেনট্রেষনগ লোয়নন হন্না হন্না পাররবদি নংন পাব খুদিংগী অনৌব রাখল ফংগনি। কনসেনট্রেষনগী মতেংনা অকুপ্প বুদ্ধিগী সুংগী মিৎয়েং ফংব ঙমগনি। মরু ওইব, মপুংফাব অর্থশিংদ পুক্নিং রাখলগী হীরমদ ঙানখোরকনি। নংন দার্শনিকী কান্নব সুংগী অরু-অথেনবু খঙগনি। নংন পোৎশক অমদ কনসেনট্রেট তৌবদ পুক্নিংগ লাম্বেংনরোইদবনি। হকচাংদ অমসুং পুক্নিংদ তহা তহাব লৈহল্লোইদবনি। লেপ্প নাইদব মওংদ পোৎশক অতুগী রাখল তপ্প তৌ। পুক্নিংবু চথোকখিদনব হোৎনৌ। কনসেনট্রেষন তৌরিঙৈদ রাখলগী ঈথকশিংদ অপনব পীরবদি মতুগীদমক সুংঙাইতব তৌগনু। মখোয় মশান খুনমক চথোক খিগনি। নংন মখোয়বু ভাম্বোক্নব হোৎনরবদি নংন নংগী ইচ্ছা শক্তিদ চাদিং তৌব তাই। মায়দব রাখল ফিরেপ অমা লৈয়ু। বেদান্ত থাজবশিংন পাউয়ৌ অসি শিজিন্নৈ—"এন চেকশিন্দে। চথোকপ্রো। এন সাক্ষিনি (পুক্নিং ফিরেপশিংগী সাক্ষী)। মসিন পুক্নিং ঈথকশিংবু ভাম্বোকই। ভক্তশিংন ইচম চম্না লাই শোল্লি অমসুং ঈশ্বরদগী মতেং ফংই।

পুক্নিংবু পিকপ অমসুং চাউব নক্রগ মচং ওইব হীরম কয়া-মরুমদ কনসেনট্রেষন তৌব হৈহল্লু। মতমগী মতুং ইন্না কন-সেনট্রেষনগী অকনব হৈনীংব অম শেমলক্কনি। নংন কনসেনট্রেষন-গীদমক্ত হেক কমথবগ রাখলসু খুদক্তুদ লায়ন লাকনি। নংন লাইরিক অম পাবদ কনসেনট্রেষনগ লোয়নন পাগদবনি। লামায়

অমদগী অমদ য়াম্ন থুন লাইরিক পাব অমদি লামায় মশীং য়াম্ন পাবগী কান্নব করিস্ন লৈতে। গীতাগী লামায় অম পাও অদুদগী থুমজিল্ল। নংন পাখিবশিং অদুদ য়াথল তৌ। অসিগুম্ন মহাভারত, উপনিষদ্ অমসুং ভাগবত পাও। চাংদম্নৌ অমসুং থেন্নবদু পুথোকউ।

৩। অহৌবদ থেংনব্ব খুদোংথীব অমসুং থেওখন হোৎনবশিং।

নৌন দীক্ষা লৌব অমগী মফমদ কনসেনট্রেষনগী থবক অসি হৈনদব অমসুং অহৌবদ অভনব পোকপ অমনি। মহাক্ন পূক্লিংদ অমসুং থোপ্ত য়োৎলম্ শেম্ব ভাই। থা থরগী তুংদ মহাক্ন কনসেনট্রেষনদ্ য়াম্ন নুংঙাইব ফংগনি। কনসেনট্রেযন—আনন্দ হায়ব নুংঙাইবগী অনৌব মথল অম ফংগনি। মহাক্ন অনৌব নুংঙাইবসি নোংমতং ফংহৌদবদ পোথাফম থঙলোই। কনসেন-ট্রেষন হায়বসি সংসারগী অরা-অনা অমদি অফা-অপুন মম্নাম-সিদগী নম্থোক্নব অমত্ত ওায়রব লম্বীনি। নংগী অমত্ত ওাইব নথৌনি কনসেনট্রেষন তৌবসিনি। কনসেনট্রেষন তৌনবগী-দমক নংগী ভোংশাগী হকচাং লৈজরবনি অমসুং কনসেনট্রেষনগী পাম্বৈন ইশাযক শক থওজগদবনি। দান, রাজশূয় যজ্ঞ হায়-রিবশিং অসি কনসেনট্রেষনগ চাংদম্নবদ করিস্ন ওইদে। মথোন্ন অসিদি শান্নপোৎনি।

বৈরাগ্য, প্রত্যাহার অমসুং কনসেনট্রেষনগী থবকশিংগী পান্থৈন ককভাওনগনব পূক্নিংগী চাইথোকপ্রব মঙালশিংবু ভগ্ন থোমজিল্লকই। লেপ্তুন হোৎনবন অমথক্তদ পুনশীল্লকই। পূক্নিংন অমত্তদ ফিরেপ পীব ঙম্লব যোগী অমন কয়াদ মুংঙাইব অমসুং পাঙ্গল কনব। মহাক্ন য়াম্লব থবকপু মিৎন কুপ্পদ লোইথোকপ ঙমই। কনসেনট্রেষনবু লেপ্তুন তৌব ঙম্বশিংন অচেৎপ পূক্নিং তত্তুন লৈব ঙমগনি। করিগুম্বদ পূক্নিংন কোম্লন চৎপ হৌরকনি অমসুং মসিবু চত্তনব হোৎনবদ নাতৈ য়াম্ন চারোই। নংন হায়রিবমখৈ মতম চুপ্পদ পুকচেল শেংনা ইনব পূক্নিং অম লৈগদবনি অমসুং নংন থ্বাইগী ওইব য়াব মওংদ মতম অমদ হেক্ত পাঙথোকপ ঙমগদব পূক্নিং অচুমক লৈগদবনি। রাজযোগগী লেঙদব অমসুং ফিরেপ চুম্ব থবক্ন পূক্নিংবু য়াম্ন হায়ব ইনব অমসুং থাজগনব অম ওইহনব য়াই।

পূক্নিংগী তাঙ্কক মঙাগী যোগ ভূমিকা নত্রগ তাঙ্কক মঙা হায়বদি ক্ষেপ, মুঢ় (কাউগনব), বিক্ষেপ (পুনশীল্লব পূক্নিং) একাগ্র (অমত্তদ থনব), নিরুদ্ধ (লাকশিল্লব নত্রগ নিংথিন ঙাকথোক্লব) হায়রিবশিংসি লৈ। মথং-মনাও নাইব অমসুং নিংথিন শেম-শারব কনসেনট্রেষনগী নিতিগী থবক্ন কোয়শনা শন্দোকপ পূক্নিংগী মঙালশিংবু থোমজিল্লি। মসিন অমথক্তদ পরিং চুম্ন থম্বরকই। তোম্নন কারন-তুরন তৌরক্তে। মসিন মপুংফানা খুত্থম চনবদ মায় পাক্লকই। তমথৎলক্লিব মীশক অমন কান্নদবদ পূক্নিং চঙলবদি মহাক্কী চাওথৎপ থেঙথহল্লি

অমস্থুং অশুনব পোকহল্লি। মহাক্ক মরম চাবক পুক্কিং চঙশিল্লবদি থুন চাওখৎলি অমস্থুং জ্ঞান থুন তাই। হৌখিব মপোক্ত ধর্ম্মগী থবক তৌখিদব মত্রুগ মমাঙখক্ত কদ্রিগুম অমত্ত তৌখিদব মহাক অহুন অরা-অনাগ লোম্নন চাওখৎলি। অসিগুম সংস্কার লৈব মীন লায়না চাওখৎলি। কনাগুম্বন মপুক্কিংবু তশেংন মোৎহল্লব অমস্থুং মহাক্কী বুদ্ধিবু শিজিন্নবদা শোল্লব অদু ওইরবদি চাওখৎপ থীল্লি অমস্থুং বুদ্ধি লৌশিং পঙশিল্লি। তৌইগুম্বস্থুং জ্ঞানগী থোঙবু ফজন লাকশিনব ঙম্ব মী অমদদি চাওখৎপ থুই অমস্থুং থুন থঙগল্লি। অপঙবন লাকহৎলব মীশক অমদদি বুদ্ধি লৌশিং লৈরক্তে, লাক্কহৎব অমদদি বুদ্ধি লৌশিং চাওখৎলি।

অশেংব রাজযোগন কনসেনট্রেষনদগী হৌরকই।
পুক্কিংবু বিন্দু অমদ লেপ্প হায়বসি কনসেনট্রেষননি।
কনসেনট্রেষন নত্রুগ ধারনান ধ্যান্দ পূনশিল্লি।
কনসেনট্রেষন হায়বসি ধ্যানগী শরক অমনি।
কনসেনট্রেষন্‌ন ধ্যান্দ মপূং ফায় অমস্থুং; ধ্যান্‌ সমাধিদ
মপুং ফায়।

প্রত্যাহারন কদায়দ মপূং ফাব হায়বসি অরুবনি; অমস্থুং কনসেনট্রেষন্‌ন কদাইদগী হৌরকই হায়বসি অরুবনি।

কনসেনট্রেষন মপূং ফাবদ; অদুদৈদি ধ্যান হৌরকই।
কনসেনট্রেষন, ধ্যান, সমাধিন সম্যাম শেমই।

সেকেণ্ড কুনগী কনসেনট্রেষন্‌না ধ্যান অম ওই ।
অসিগুম্ব ধ্যান কুন্ন সমাধি অম ওই ।
মসি ভমথৎলকপশিংগীনি ।

৫। কনসেনট্রেষনগী শক্তি ।

নংন সুমিৎকী মঙালবু সূর্য্যমণি য়াওব গ্লাস অম কাওদোক-হল্লবদি ; মসিন ফি নত্রগ চে মচেৎ অমবু চাকথেকহনব ঙমগনি ভৌইগুম্বসুং চাইথোকখিব মঙালশিংনদি থবক অসি ভৌব ঙমদে । নংন অরাপ্পদ লৈব মীশক অমদ য়ারী শানিংলবদি ; নখুৎকী লাইরে শেমলগ ঙাঙউ । খোঞ্জেলগী ঈথকশিংবু অমত্ত ওইন পুনশীল্লগ মী অদু ভম্ব থাদোকখিগনি । মহাক্ক নংগী য়াঙাঙবু য়াম্ন শেংন ভাব ঙমগনি। ঈশিংবু মনিল্‌ ওলহন্দুন মনিলশিংবু বিন্দু অমত্তদ পুনশীল্লগ রেলরেগী ইঞ্জিন লেঙহল্লি । চাকথোং চকুগী মথুমবু মনিলতন ইনথংলক্কুন পৎ-পৎ খোঞ্জেল থোক-হল্লি। পুম্নমকসি পুনশীল্লব মনিল্‌ ঈথকশিংগী শক্তিশিংনি । অসিগুম্ন নংন পুক্লিংগী চাইথোক্কুন লৈরিব মশেকশিংবু পুন-শীল্লবদি অমত্তুং বিন্দু অমদ লেঙহন্দন থম্ব ঙমলবদি অঙকপ ফংলব কনসেনট্রেষন্‌ ফংব ঙমগনি। কনসেনট্রেষন্‌ ভৌরব পুক্লিংন অমম্বদ থিনব মৈরা অম ওইরগ থরাম্নগী মরলশিংবু পুথোকপ ঙমই অমত্তুং ফংনৈ । মপুং কাব আশীর্ব্বাদ, শিব মাইহব অমত্তুং মভম চুম্নদ সুংঙাইবু ফংগনি। মম্নম অসিন কনসেনট্রেষন্‌ ভৌত্নন চাং নাইন ধ্যান ভৌ ।

৬। কনসেনট্রেষনদ পীব মত্তেং।

কুম্ভকন কনসেনট্রেষনগী মকম পী। মসিন পুক্লিংগী খোঙচৎপু চুমহল্লি, মসিন পুক্লিংবু অপিকপ চক্র মনুংদ চৎহল্লি অমসুং অরোয়বদ মসিগী লৈস্ফেক্রুরবশিং পুন্নমকপু ফাজিল্লি। ত্রত্তক হায়বসি কনসেনট্রেষনদ মপুং ওইন মত্তেং পীব অমনি। নপুক্লিংবু মোমবাত্তি মৈরিদ নত্রগ অমুব কালিদ চিংশিল্লু; নত্রগ শিবলিঙ্গ নত্রগ শালগ্রামদ চিংশিল্লু। ব্রহ্মচর্য্যন কনসেনট্রেষনদ মত্তেং পী। ব্রহ্মচর্য্য য়াওদন নংন ভশেংন চাওখৎপ ঙমলোই। সাত্বিক চিঞ্জাক হায়বসি কনসেনট্রেষনদ পীব অত্তোপ্প মত্তেংনি।

মৌন, সত্‌সঙ্গ, কথোকপ, আসন জেয়।
যম, নিযম, চরাহেনবগী থবক।
চাংভস্ব চিঞ্জাক, মীগ-ভোৎন ভিন্নদব।
ব্রা ওাঙদব, চাং নাইব শাজেল, খোঙল চৎপ;
মথোয় পুন্নমকসি কনসেনট্রেষনদ পীব মত্তেংশিংনি।

৭। কনসেনট্রেষনদ চঙব থাওব কনবগী গুণ।

থাওব কন্দব মী অমন কনসেনট্রেষন ভোব ঙমদে; মহাক্ন সেকেণ্ড খরগী মনুংদ ফমলম্বদগী হোৌগৎলকই; মহাক্ন চয়োল নত্রগ থা অমগী মনুংদ চথরুব অহু ভোক্লকই। কনসেনট্রেষন থাওব কনবগী লেঙদব শক্তিবু পামই। অহৌবদ মসি য়াম্ন হৈনদে অমসুং চোকথৈ; নংন পুক্লিংগী ঈচেলবু মথক্লোম্নদ

পুৰৎপ ভাই ; গঙ্গাগী ঈশিংনা বদ্রি নারায়নদ চেনবগুম। মতুং ভাবদ মসিন মপান নাইনব শান্তি অমসুং আশীর্ব্বাদ পীনবি। অশোকপ অমবু কি য়েৎপিব, ঈ নাইবু চামথোকপীব হায়বসি হঙ্গোয়নিংঙাইনি। হৌগৎলকপ, ডাক্তর ভস্ম অহানব চহি ; মমৈথংদ মহাক্ত সর্জ্জন অম ওইরকপদ, এফ, আর, সি, এস, ওইরকপদ।

মঙোন্দদি নিঙিগী থাঙ থাবগী থবক ভৌব অসিমক ভপেংন ম্নুংঙাইজবনি।

উচেক অমন নাপি মকা অমন সমুদ্রবু শিংকে ভৌরমই ; অমসুং এম, বি ৬৯৩ রক কংলব মতাক অতুনসু।

করিগুম্ব লায়না অমগী লায়য়েং অম পুথোক্রবদি ডাক্তর অমন ; সি, ডি ১০,৮৮৯ রকী মামব চাং শেমই।

নংন উচেক অমসুং ডাক্তরগুম্ব থাঙব কনগদবনি, অদুদগী নথক্তন যোগদ মায় পাকনি।



অষ্টমশুবা পন্দুপ

কনসেনট্রেষনগী পোৎচগু অমসুং শ্রবক

১। কনসেনট্রেষনগী মরুওইবশিং

পুক্লিংগী চৈনা লৈহন্দনা লেঙদবা ওইহন্দুনা ধারনা তৌবা ঙাই। যম, নিযম হায়বসি ঙঙাইফদনা দরকার ওই। মপুং-ফাবা কনসেনট্রেষন হায়বসি তমথৎলকপ অমগী পোৎচঙনি। কনসেনট্রেষন মায় পাক্লবগী খুদমশিং—

মোক্ষপ্রিয়ন হায়রমই :

হে দুংশিবা ওঝা! কৌজিক্তি ঐঙোন্দ কনসেনট্রেষনগী মরমদ মচা খায়না ঙাকপীরো।

স্বামী শিবানন্দনা খুম্লমই :

কনসেনট্রেষন হায়বসি ধারনা নত্রগ মপান নত্রগ মন্নুংগী পোৎশক অমদ পুক্লিংবু লেঙহন্দনা থম্ব নত্রগ ঈশ্বরদ নত্রগ মপুং ফাবা ব্রহ্মদ লেঙদনা নীংবা অহুবুনি।

পুক্লিং হায়বসি মতম খুদিংদ ককঙাওনবনি। মসিনা ইন্দ্রিয়গী পোৎশকশিংদ মতম খুদিংদ চেনশিল্লি। মসিনা মতম খুদিংদ ইন্দ্রিয়গী পোৎশকশিংবুত খল্লি। মসিনা মিৎকুপ অমগী মন্নুংদ পোৎশক অমদগী অমদ য়োংশুন্ন চোংই। মসিনা মাগী হৈনবীনি নত্রগ হৌনশানি।

বৈরাগ্য (চৈনাখোল ফাওবব) ভৌবগী মহেৎন পুক্লিংবু লেঙহন্দদুন অমসুং অভ্যাস (কনসেনট্রেষন) ভৌরবদি ধারনানি।

নো মগী, চয়োলগী নত্রগ থা অমগী মথুংদ ধারনা ওইহনব ঙমদে। মসিবু য়াম্ন থাজব, অনৌব রাথলগ লোয়নন য়াম্ন শাংন হোৎনগদববনি। ব্রহ্মচর্য্য, অনাব লৈতব নত্রগ শম্ম-খোৎনদব নত্রগ অপাম্ব লৈতব হায়রিবশিংসি ওইব ঙমত্রবদি কনসেনট্রেষন ওইথোক্কে। ইন্দ্রিয়গী রাথল থবকশিংদ ইশাগী শক্তিবু মাঙ-হল্লোইদববনি।

যম (ইথন্তু হিংব) অমসুং নিয়ম (চাং য়েংব) গী থবক হায়বসিদু কনসেনট্রেষন মায় পাক্লবগী মচাক্লি।

নংগী আসন্দ লেঙদব ওইয়ু। প্রনায়মগী মহেৎন স্বর চাং নাইহল্লু অমসুং থিংউ। ইন্দ্রিয়গী পোৎশক্কশিংদগী রাথল লৌথোকউ। হৌজিক নংন কনসেনট্রেষন ভৌব ঙম্নগনি।

নংন কনসেনট্রেষন তৈরবদি, হে মোক্ষপ্রিয়! ধ্যান অমসুং সমাধি মশান লাকচরগদবনি।

কনসেনট্রেষন মথল অনিনি, মথুদি পোৎশক্কী ওইব অমসুং রাথলগী ওইব, অনৌব দীক্ষা লৌব নত্রগ তমবৎলকপ অমগী-দমক্তদি মশক নাইব অমদ পোৎশক্কী ওইব কনসেনট্রেষন হায়বসি রাম্ন দরকারনি। মবৈথংদ মহাক্ল মশক মওং লৈতব রাথল হায়বদি ফজব, অশেংব, শান্তি আশীর্ব্বাদ-নচিংবদ কন-সেনট্রেষন তৌব ঙমগনি।

ফকলাংগী অমুব বিন্দু অমদ, মোমবাতিগী মৈরিদ, থন্নাম্মিচাক-শিংদ, ঈশ্বর যংপ্রবশিংগী অম্নেকপ শক্তমদ, নাত্তোনগী সোহম্ সুংশাশ্বরদ, সুমিৎ, অমদি থা-নচিংবদ কনসেনট্রেষন তৌ।

কনসেনট্রেষনদ চাং নাইবসি য়াম্ন কান্নে। হে মোক্ষপ্রিয়! নংগী হোৎনবদ্র নোংমত্ত লেপহনগনু। অকক্লব মতম অমগীদমক অম্নেপ্প পুংকমদ কনসেনট্রেট তৌ। নংগী চিঙ্গাক ফহল্লু। সাত্বিক অমস্তুং পুক লুমদব চিঙ্গাক চাও। নংগ ভিন্নগদব মরুপ থনবদ চেকশিল্লু। ফত্তব মরুপ থাদোকউ। নংগী গুরু অমস্তুং ঈশ্বরদ থাজো অমস্তুং পুক্লিং লুপশিল্লু। নংন শোয়দনমক্তী কনসেন-ট্রেষনদ মায় পাক্লনি। হে অচুম্ব পান্থ, সাধন ধীর!

২। কনসেনট্রেষনগী থবক থৌরম।

পুক্লিং অহু হকচাংদ লৈব নত্রগ লৈতব পোংশক থন্নদমক থমউ। মতম থর মতুদ লেঙদন লৈহল্লু। মসি কনসেনট্রেষনি। নংন মসি নিংভিগী তৌব ভাই।

অচুম্ব থবক তৌহুন পুক্লিংবু অহানবদ শেংদোকউ অমস্তুং অতুদগী কনসেনট্রেষনগী থবক পায়থৎলু। পুক্লিং শেংদব কন-সেনট্রেষনদি অয়েম্বনি। কনসেনট্রেষন্ য়াম্ন তৌবা ওম্ব থর লৈ। তৌইওম্বস্তুং মথোয় ফজব লমচত্তি চৎতে। মসিন মরম ওইদুন মথোয়ন অশেংব লম্বীদ চাওথৎপ ঙমদে। স্বপ্ন শাজেলগী লেপ্তব থবক্তী মত্তেংন মপুংফান চঙথোক্লব অমস্তুং বুদ্ধি লৌশিং

মরিম্বু শেংদোক্লবা অমসুং লেঙদবা মিরেপ লৈবা ওয়্রবা মহাক অদুন কনসেনট্রেষন্ লায়্রন তৌবা ঙমই। লৈফেনবশিং পুম্নমকপু মাঙহল্লবদি কনসেনট্রেষন মপূং ফাগনি। বীর্য্য য়োকপ, অশেংবা অমন মাগী শক্তিবু য়োক্লুন অঙকপ ফংবা কনসেনট্রেষন ফংগনি। অপঙবা, থাঙবা কন্দবা ছাত্র থরনদি লমচৎ শাজত্তা করিগুম্বা অমত্ত চুমথোকপ তৌদন কনসেনট্রেষন্ তৌই। মসি য়াম্না শাথিন লানবা অমনি। লমচৎ শাজৎ চুম্বা হায়বসি য়াম্না চাউবা মরু ওইবা অমনি।

নংন অশেংবা শক্তিগী ময়ায় ভরেংবী অমদ মুংগী ওইন কনসেনট্রেট তৌগনি। পুক্লিং চঙবা হায়বসি কনসেনট্রেষনদ য়াম্না মরু ওইবা শরুক অমনি। পুক্লিং চঙবগী শক্তি চাওথৎ-হল্লবা মহাক অদুন অফবা কনসেনট্রেষন ফংগনি। অরা-অনান লাকহৎলবা অমসুং মপান্থোংগী অপাম্বন লাকহৎলবা মী অমন হীরম অমদ নত্রগ পোৎশক অমদ সেকেণ্ড অম ফান কনসেন-ট্রেষন্ পীবা ঙমদে। মাগী পুক্লিংন য়োং হন্নুবা অমগুম্ন চোংগনি।

সাইন্টিস্ট অমন মাগী পুক্লিংদ কনসেনট্রেট তৌই অদুগ অনৌবা পোৎশিং পুথোকই। কনসেনট্রেষনগী মতেংন নহাক্ক অচৌবা পুক্লিংগী মরোলশিংবু হাইদোকই অমসুং পুক্লিংগী অরাংবা নৈকমদুদ লুপ্তন মমি ভারুই অমসুং অথোইবা লৌশিং তাল্লুই। মহাক্ক অনিংবা মশক অমদ পুক্লিংগী শক্তি পুম্নমকপু কনসেন-ট্রেট তৌই। অদুগ মহাক্ক থুগাইনীংলিবা পোৎশকশিংদ মথোয়-সিবু চিংথোকই অদুদগী মথোয়গী লোৎলম্বশিংবু পুথোকই।

য়াথল শক্তি লৈরব মহাক অঙ্গুন অক্কব কনসেনট্রেষন্ কংগনি। নংন অশেংষ লম্বীদ থাক অময়ুং খোঙকম নাইন চঙশিনব ভাই। অচুম্ব থবক্তী যুক্ষম, ফিরেপ, খর চাং নাইব য়াথল শক্তি লেমগৎলু, মসিগ লোয়নন থবক তৌ। কনসেন- ট্রেষন্ অময়ুং ধ্যানগী অথোইব শকওং-শাদান মায় পাকপ ওমগনি।

নংন কনসেনট্রেট তৌরিব পোৎশক অদু কনসেনট্রেট তৌরব মতমদয় য়াম্ন শেংন উব ওমগদবনি। নংন মিৎকুপ অমগী মন্নুংদ ইহং পাউহংব তৌরমদন পুক্লিংগী মশক অদুবু উব ওম্ব ভাই। নংন অক্কব কনসেনট্রেষনদ লৈরবদি মসিবু অরাব য়াওদন তৌব ওমগনি। অহানব ভমথৎপদ নংন ঘড়িগী ভিক-ভিক খোঞ্জেলদ নত্রগ মোমবাত্তিগী অচাকপ মৈরিদ নত্রগ পুক্লিংন পাম্ব পোৎশক অমদ কনসেনট্রেট তৌগনি। মসি পোৎশক্তী ওইব কনসেনট্রেষনি। পুক্লিংন পোথাব ওমদব কনসেন ট্রেষন্ অমত্ত লৈতে। হৈনব পোৎশক অমদ, অহৌবদ পুক্লিংবু পোৎ অমদ লেঙদন থমউ। অহৌবদ পুক্লিংন পামদব পোৎশক অমদ পুক্লিংবু লেঙদন থম্ব হায়রবসিদি য়াম্ন খুদোংথীবগী মশক্লি।

খোঙ্গ্রায় চল্লগ পদ্মাসন্দ ফমউ। নাভোন্দ মিৎয়েং থমউ। মসিবু নাভোনগী মিৎয়েং কৌই। মুক্প-খোৎপ তৌগনু। ভপ্প নাভোন মভোন্দ য়েংউ। অহৌবদ মিনিট অম চপ্পৌ। মথং-মথং হেনগৎলক্লুন পুংথাম্ন অম নত্রগ হেন্ন চপ্পৌ। থবক অসিন পুক্লিংবু লেঙহন্দে। মসিন কনসেনট্রেষনগী শক্তি

চাওখৎহল্লি। নংন খোঙন চৎপ মতমদসু শাজেল অসি শান্নব য়াই।

পদ্মাসন্দ ফমউ অমস্তুং পিশুম অনি কারক অহাঙবদ পূক্লিং থম্নব হোৎনৌ। অসুম্ন মিনিট মথায় অম ভপ্ন ভৌ। অদুদগী থর থর হেনগৎলক্লুন পুংথায় অম নত্রগ হেল্লসু ভৌব য়াই। শাজেল শান্নবদ অঙম্ব শক্তি শিজিন্নগদবনি। মসিন পূক্লিং ভোলহাইনববু মাঙহল্লি। অমস্তুং কনসেনট্রেষন্ হেনগৎহল্লি মসিবু মাঙগী মিৎয়েংনি হায়নৈ। মিৎপু লাইবক্কী মাঙথংব শরুককলোমদ য়েংহল্লি। নংন নাভোনগী মিৎয়েং নত্রগ লাইবক্কী মিৎয়েংবু নংগী হৈনব অপাম্ব অমস্তুং ভৌনিংবগী মভুংইন্ন থনগদবনি। নংন কনসেনট্রেষনগী শক্তিবু হেনগৎহনব পাম্নবদি নংগী মপাম্বোংগী সংসারগী থবক য়ামহল্লোইদবনি। নংন নিত্তিগী পুং অনি নত্রগ হেন্ন বা ঙাঙদন লৈবগী বাপক শাজেল ভৌব ভাই।

কনসেনট্রেষনগী পোৎশক অমদ পূক্লিংবু নীংথিন লৈভা-হন্দ্রিবকাওবদি কনসেনট্রেষন্ ভৌ। পূক্লিংন পোৎশক অদুদগী নাথৈথিবগ পূক্লিংবু হন্নমুক পুশিল্লকব হোৎনৌ।

কনসেনট্রেষন্ মপূং ফাম্নিঙৈ অমস্তুং রাংলিঙৈদ অভোম্ন ইন্দ্রিয়শিংন মথৌ পাঙব ঙমদে। নিত্তিগী ওইন পুং অহম চুপ্প কনসেনট্রেট ভৌরিব মী অমগী অঙকপ পূক্লিং শক্তি লৈগনি— মাগী অকনব অনীংব শক্তি লৈগনি। ভেনজৈ শাবগী থবক ভৌব শীম্মী অম লৈরমই। মতম অমদ মহাক য়াগী থবক্ত য়াম্ন চিল্লমই।

মহাক্না মাগী থবক্ত অস্নুক্কী মতিক খোয়জংলমই মচুদি নিংথৌগী অচৌব পার্টি অমন মাগী কারখানা মমাঙদ নিল-খোংচুনা লাম্চোকখিবচু মহাক খঙহৌরমদে। অসিগুম্বসি নংন নপুক্নিংন ঈশ্বরদ লূপলিঙৈ মমুংদ নংগী কনসেনট্রেষনগী হৌনবা ওইহন-গদবনি। নংন ঈশ্বরথক্তগী অমম্তুং ঈশ্বরগী রাথল অম অচুমক লৈগদবনি। কনসেনট্রেষন্ মপুং ফাহনবদ নত্রগ পুক্নিংবু অমথক্তদ কাম্নদোংহনবদ মতম খর চঙব চিংনরোইদবনি। নংন পুক্নিং লোঙদব কনসেনট্রেষন্ ফংনবগীদমক কম লাল্ থেংনব তাই।

ধ্যান তৌরিঙৈদ পূক্নিং চেম্চোকখিব থোক্নবম্ন কা হেন্না মুংঙাইতব তৌরোইদবনি। চেম্চোকখিবদু নংগী কনসেনট্রেষনগী পোৎশক্ত মতুবু পূরক্নব তপ্ন হোৎনৌ। লেপ্তব থবক্ন পুক্নিংবু অরোয়বদ নংগী থম্মোয়দ মমি তাহনগনি, ইশামক্ত, নংগী থম্মোয়গী মপূদ—পুন্সিগী অরোইব পম্মুংদ লেঙদব মমি তাহনগনি। অহৌবদ পুক্নিংন ৮০ রক চেনখিব য়াই। থা তরুক্কী মমুংদ ৭০ রক চেনখিব য়াই। চহি অমগী মমুংদ ৫০ রক, চহি অনিগী মমুংদ ৩০ রক চেনখিব য়াই; চহি ৫ গী মমুংদ ঈশ্বরগী রাথলদ মসিবু মপুং ফান লেঙদন থম্ব ঙমগনি। অচুদগীদি মসি চৎখিব তৌররোই। থাদোক্কুন থম্ব যণ লামচা অমন মীগী ইথোন্দ হৌব শজিকপু চানিংজুন ইথোল চঙগনব অম ওইরক্রব পুক্নিং মশক অসিন হৌজিক্তি মসিগী রাথল থাদোক্কুন মশামক্কী ইথোলদ হৌব হরাই মতোল্ চাজব ফংলগনি অমম্তুং কাওগী মশক লৌরম্ব পুক্নিংবু লাকপিন্দুনা লেঙহন্দন থম্ব ঙমলগনি।

৬। কনসেনট্রেষনগী করিগুম্ব শককমশিং

পূক্লিং চঙষন কনসেনট্রেষনদ মরু ওইব থৌদাং লৌই। পূক্লিং চঙবগী শক্তি মপুং ফারব মহাক অদুন অকব কনসেন-ট্রেষন্ তৌব ঙমগনি। অয়া-অনা লৈব মীশক অমন অমস্থুং সংসারগী অপাঙ্বদ লূপলিব মীশক অমন করিগুম্ব পোৎশক অমদ সেকেণ্ড অম ফান কনসেনট্রেট তৌব ঙমদে। মাগী পূক্লিংন য়োং অমগুম্ব কোয়চোং চোংগনি। নংন নংগী কনসেনট্রেষনগী শক্তি হেনগৎহনব পাম্বদি নংন অঙানবদ সংসারগী অপাম্বশিং অমস্থুং পোৎশিংবু চাং হন্থহনব তাই। নংন নিত্তিগী পুং অনি নত্রগ হেন্না মৌনব্রত তৌব তাই। নংন কনসেনট্রেষন্ তৌরিব পোৎশক অদু য়াওদন য়াম্ন শেংন পোৎশক অদুমকপু উগদবনি। নংন পূক্লিংগী মশকপু মিৎকুপ অমগী ইহৎ পাউহৎন উগদবনি। নংন কনসেনট্রেষন্দ য়াম্ন নীংথিন পাঙথোক্লবদি নংন থুদোং-থীব য়াওদন মসি তৌব ঙমগনি।

প্রত্যাহার লৈব মহাক অদুগী অকব কনসেনট্রেষন্ লৈগনি। নংন অশেংব লম্বীদ খোঙকয় অমস্থুং থাক্ মাইন চঙশিনগনি। হৌনবগীদমক্ত যম, নিযম, আসন, প্রনায়াম অমস্থুং প্রত্যাহারগী য়ুম্ফম শেমঔ। অমুম তৌরবতদ ধারনা অমস্থুং, ধ্যানগী অথোইব শকঙং শাদা অদু মায় পাকনি। কনসেনট্রেষনগী অহৌব মত্তাংদ নংন ঘড়িগী তিক-তিক খোজেলদ নত্রগ মোমবাত্তিগী অচাকপ মৈয়িদ নত্রগ পূক্লিংন খোয়দাব পোৎশক অমদ হেক্ত কনসেনট্রেট

তৌব ঙম্ম্গনি। মসিবু পোৎশকী কনসেনট্রেষন কৌই। পুক্নিংন পোত্থাব ঙমদবদ কনসেনট্রেষন লৈতে। পুক্নিংবু মুংঙাইষ পোৎশক অমদ লেঙদন লৈহনব'ঙমই। পুক্নিংন পামদব পোৎশক্ত পুক্নিংবু লেঙদন থম্ব হায়বসি য়াম্ন খুদোং থী। হকচাংদ লৈব নক্রগ লৈভব পোৎশক থরদ পুক্নিংবু লেঙদন থম্মু। মতম থরদং মতুদ লেঙদন লৈহল্লু। মসিবু "ধারনা" কৌই। নংন মসিবু নিভিগীপা ঙথোকপ তাই। লয় (Laya) যোগগী য়ুম্ফমদি ধারনাদনি। অহানবদ যম অমস্তুং নিযমগী থৌরম্ন পুক্নিং শেংদোকউ অমস্তুং অদুদগী কনসেনট্রেষনগী থবক চথো। অশেংব য়াওদব কনসেনট্রেষনদি করিস্ন কান্নদে। কনসেনট্রেষন্দদি নীংথিন মহৈ য়াল্লব ময়াম্নদি শকথঙবীদব থর লৈ। তৌইঙুম্বস্তুং মখোয়গী লমচৎ লৈতে। মখোয়ন শেংন চাওখৎপ শেমগৎপ ঙমদবগী মরমদি মতুননি। লেঙদব আসন্দ লৈতাদুন যোগ নদীসৃবু শেংদোক্রব মহাক অদুন লায়ন কনসেনট্রেষন তৌব ঙমগনি। লম্ফাংনব পুম্নমকপু লৈহন্দ্রবদি কনসেনট্রেষন মপুং ফাগনি। বীর্য্য য়োকপ ব্রহ্মচারী অমন অঙকপ ফংব কনসেনট্রেষন্ ঙমগনি। ইচম চম্ব লমচৎ শাজৎ থর ফাওব চুমথোকপ ঙমদব অপঙব, থাঙব কন্দব ছাত্র থরন অমুক্তদ ধারনা চৈথে মসি শাথিন লানব অমনি। লমচৎ শাজৎ মপুং ফাব হায়বসি য়াম্ন মরু ওই। কনসেনট্রেষনগী পোৎশক্ত পুক্নিংবু নীংথিন লৈতাহন্দ্রিব ফাওব কনসেনট্রেষন্ চথো অমস্তুং পুক্নিংন পোৎশক অদুদগী চেস্থোকখিবগ মতুবু অমুক হন্না পুন্নকউ। কনসেনট্রেষন য়াংব অমস্তুং মপুং ফাব মতমদ অভোপ্ন

শোকপ খঙব ঙম্নবগী কয়াৎশিং মথৌ লেপখি। নিঙিগী পুং অম কনসেনট্রেষন তৌব মীশক অদুন অঙকপ পুক্নিং শক্তি ফংই। মহাক্কী অকনব অনিংব শক্তি লৈগনি।

বেদান্তবু থাজবশিংন পুক্নিংবু আত্মাদ লেপ্লব হোৎনৈ। মসিন মখোয়গী ধারনানি। হঠ যোগী অমসুং রাজযোগীশিংন মখোয়গী পুক্নিংবু চক্র তরুক্ত কনসেনট্রেট তৌহল্লি। ভক্তশিংন মখোয়গী ইষ্ট দেবতাদ কনসেনট্রেট তৌই। কনসেনট্রেষন্ হায়বসি সাধক পুম্নমক্কী মরুওইব চঙদব য়াদবনি।

৪। কনসেনট্রেষন্ অমসুং অহোঙব খোঙলৈ

কনসেনট্রেষন তৌবশিংন থুন চাওখৎলকই। মখোয়ন করিগুম্ব থবক অম য়াম্ন থুন অমসুং মতম করিমত্ত চঙহন্দন তৌব ঙমই। পুক্নিংবু কনসেনট্রেট তৌহনব হৈরব মী অমন অতোপ্পন পুং তরুক চঙব থবক অদু পুংখায় অমদ লায়ন তৌব ঙমই। কনসেনট্রেষন্ন অঙাওব পুক্নিংগী ঈথিলশিংবু শেংদোকই অমসুং লাকশিল্লি, রাথলগী ঈচেলবু পাঙ্গল কনখৎহল্লি অমসুং রাথলশিংবু তরু তরুহল্লি। কনসেনট্রেষন্ন মী অমবু মাগী পোৎ-চৈগী মরল চাওখৎপদসু মতেং পাংই। মহাক্ন মাগী অফিসত নত্রগ কারখানাদ য়াম্ন ফব থবক তৌরক্কনি। হায়ম্ন মোৎলম্ব অমসুং শেংলমদব পুম্নমক অদু শেংহল্লকই। অমসুং মশক তাক্লকই। য়াম্ন লুরম্ব লায়থোকহল্লি। অমসুং হায়ম্ন চয়েৎনরম্ব

অমদি চমন্নরম্ন পুন্নমক পুক্লিংগী শক্তি মথাদ কোম্ন থমই। নংন পুক্লিংগী কনসেনট্রেষন্ তৌদুন কংনাংব পুন্নমক ঙংব ঙমগনি। কনসেনট্রেষন্ চাং নাইন তৌৱিব মীশক অমম্বদি ওইথোক্কব লৈজে। য়েংশ্লুদন উব ঙম্ব, চংলুদন য়োৎব ঙম্ব, থমাইশনব, ৱাথলন পাব, শুঙ্কৎপ, ঈশৈ নোংমাই, অঙ্ক অমস্থং অতোপ্প বিজ্ঞানশিংন কনসেনট্রেষনদ মথা য়াম্ন পোনব ওইরুই। চিংশিনব, তাইশিন্নবগী নিয়ম হকচাংগী মফমশিংদ থবক তৌবগুম তোৎন-তিন্নবগী মরি, শম্ন খোৎনবনচিংবগী মশক নাইব নিয়মশিং-নস্থ পুক্লিংগী মফমদ নত্রগ ৱাথল সংসারদা থবক তৌই। কনসেন-ট্রেষন্ তৌবশিংন হায়রিব নিয়মশিং অসিবু মপুং ফান খঙগদবনি।

পুক্লিংন পোৎশক অম থনব মতমদ মসিন ম্রসিগী মগুণশিং অমস্থং শরুকশিংস্থ থল্লি। মসিন থোদোক অম থনবগ থোদোক অদুগী ফলস্থ থল্লুব য়াই। নংন ভগবদ্ গীতাগুম্ব অশেংব লাইয়িকশিংবু নত্রগ ৱেকফিল (walkefield) গী ধর্ম্ম পাওতাকশিংবু কয়ারক হন্ন পারবদি পারিব খুদিংগী অনৌব ৱাথল লাক্কনি। কনসেনট্রেষন্ তৌদুন নংন মন্দুংদ লৈব ঙমগনি। মপুংফাব অঙকপ অর্থন পুক্লিং ৱাথলগী লৌবুক্ত তাম্থোরক্কনি। নংন দার্শননিকী ওইব মরুওইব থমথেংবদু ফংগনি। পুক্লিংবু মথল মথা কয়াগী মওং ওইব পোৎশক অমস্থং মগুণগী তোঙানবদ কনসেনট্রেট তৌব হৈনহল্লু। মতমগী মতুং-ইন্ন হোংঙমদব হৈনবী অম শেম্নক্কনি। কনসেনট্রেষনগীদমক্ত কমলুব মিৎকুপ্ত মসিগী ৱাথলস্থ য়াম্ন লায়ন মতমদুমক্তদ

পোক্লকনি। পুক্নিংদ অপাম মীহৌ পোক্লবস্থ মথোয়রবু হেন্ন পামহন্ন থোকনি। হেক পোক্লকপগ লাকশীল্লু। অস্থুম্ন লেপ্তুন হোৎনবন অপাম্নবু ময়েং তাহনব ওমই। পূম্নিং শেংদোকপনস্থ অপাম্ন মপৈ অম হন্থহনগনি। নপুম্নিংগী অশোনবন লাম্ন থাজরস্থ, মীনস্থ অমস্তুং অম্নানব ম্নাথল, কিথি কিরুস্থ অমস্তুং অরানব থবকশিংদগী নাম্থোক্কদবনি। অস্থুম্ন তৌম্নবতদ নংগী কনসেনট্রেষনদ মমাম্ন পাকনি।

অ[illegible] শরুক

কনসেনট্রেষনগী পান্দম, মওং অমসুং কান্নবশিং

১। কনসেনট্রেষন্ : মসিগী পোৎশক অমস্তুং মওং।

(১) ধারনাগী হৌনশা

কনসেনট্রেষন্ হায়ষসি তশেংনমক পুক্নিংগী পোৎম অমনি। মসিন পূক্নিংগী থম্নুংলোমদ চঙশিনব পামই।

নংন নপুক্নিংবু বিন্দু অমদ সেকেণ্ড ১২ কনসেনট্রেট তৌম্ন-বদি মসি ধারনানি। অসিগুম্ব ধারনা ১২ না ধ্যান অম ওই। অসিগুম্ব ধ্যান ১২ না সমাধি (অথোইব ম্নাথল) গী শক্তম অম ওই।

(২) কনসেনট্রেষনগী পীবা মতৌ

পুক্লিং চঙনবা লাক্লো ; নংনা অফবা কনসেনট্রেষন্ ফংগনি। অশেংবা পুক্লিং অমা হায়রবসি কনসেনট্রেষনগী দমক মতিক চাবনি। পুক্লিং শেংনা থম্মু।

মতম খুদিংমক্ত ঈং-তপ্প ওইয়ু, মসিত্তন নংনা কনসেনট্রেট ঙমগনি। নংগী কনসেনট্রেষনদা চাং নাইবা ওইয়ু। পুং ৪ দা হান্নগী ফম্ফমদ, পুংফমদ ফম্মু।

বীর্য্য য়োকপ, প্রনায়ম, অপাম্ব পোৎ ময়েং ভাহনবা, অরা-অনা লৈতবা, রা ঙাঙদবা, ইন্দ্রিয়শিংবু নিয়ম নাইহনবা, জপ, অশাওবা পোক্তবা, উপন্যাস অমসুং পাওজেল চে-নচিংবা পাদবা অমসুং সিনেমা য়েংদবা হায়রিবশিং অসিনা কনসেনট্রেষনদা মতেং পী।

জপ (ঈশ্বরগী মিংথৈ শোনবা) অমসুং কীর্ত্তণ (ঈশ্বরগী মিং অমসুং মতিক মগুণ শকপ) না কনসেনট্রেষন্ মপুং ফাহল্লি।

নংনা কনসেনট্রেষন তৌবা মতমদা নতিক উৎলু।

কনসেনট্রেষন্না থাঙবা কনবা অমসুং মপুং ফানা পাঙথোকপা পামই।

হোৎনবা নোংমফাও লেপকনু। তোকলুরগা অমুক হৌরকপা য়াম্না লুবনি।

(৩) করম্না কনসেনট্রেট তৌগনি।

কোঙ্গোলগুম্না রাখলশিং তুমিন্না লৈহল্লু। কৈরেং-তুরেংবা পুক্লিংগী ঈথক ঈপোমবু ঈংথহল্লু। অসুম্না তৌরগা কনসেনট্রেট তৌবা ঙমগনি।

অহৌবদ পোৎশঙ্কী মওংদ কনসেনট্রেট তৌ। লৈ অমদ, ভগবান্ বুদ্ধগী শককমদ, থম্মোয়গী য়ক লাউব মঙালদ, সন্ন্যাসীগী শক্তম অমদ নত্রগ নংগী ইষ্ট দেবতাদ কনসেনট্রেট তৌ।

অহুম মরিরক ফম্মু: অঙনব অয়ুক্ত, অয়ুক পুং ৮ দ, মুংথিল পুং ৪ দ অমসুং মুংদাং পুং ৮ দ।

ঈশ্বরগী ভক্তশিংন থম্মোয় থম্বালদ কনসেনট্রেট তৌই। রাজ যোগীশিংন ত্রিকুট (পুক্লিংগী লৈফম), বেদান্তবু থাজবশিংন ত্রিকুট নত্রগ কোকথক্ত কনসেনট্রেট তৌই। ত্রিকুট হায়বসি পিশুম অনিগী কারক অহাঙবসিবুনি।

নংন নাত্তোন মত্তোন্দসু কনসেনট্রেট তৌব ঙমগনি। মুলাধার নত্রগ শিংলিগী লিথুপ্‌ফম্‌দসু তৌব য়াই।

(৪) ইষ্টদেবতাদ তৌব কনসেনট্রেযন্

হৈনব ফম্ফম অমদ ফম্মু। নমাঙদ ইষ্টদেবতাগী অয়েকপ শক্তম অম থম্মু। শক্তম অদুদ শংত্রিক য়েংউ। অদুদগী মিৎ খুমজিল্লগ শক্তম অদুবু থম্মোয়ময়ায়দ নত্রগ পিশুম অনি কারক অহাঙবদ উব ঙম্নব হোৎনৌ। নপুক্লিংগী মিৎন শক্তম অদুবু উত্রবদি মিৎ পাঙথোকউ অমসুং শক্তম অদুদ অমুক হন্ন শংত্রিক য়েংউ। সেকেণ্ড খরগী তুংদ নমিৎ খুমজিল্লু অমসুং থৌরম অদু হন্নমুক চথৌ।

(৫) খ্রষ্টানশিংগী কনসেনট্রেষন্

মথক্ত ভাকথিবশিংঙুম্ন প্রভু যীশু নীংবশিংন প্রভূগী শক্তমদ নত্রগ ক্রোশকী অয়েকপ শক্তমদ কনসেনট্রেট তৌই।

(৬) পোৎশকী মওংশিংদ তৌব কনসেনট্রেষন্

ফক্লাংদ লৈব অমুব বিন্দু অমদ, মোমবাতিগী মৈরিদ, অরংব থল্লাম্মিচাক অমদ, থাদ, ওঁ গী অয়েকপ মশক্ত নত্রগ নংন পাম্ব পোৎশক অমদ কনসেনট্রেট তৌ।

নংগী মিৎল তরংন উব মতমদ মিনিট অম মিং খুমজিল্ল, অমসুং পোৎশক অদুবু পুক্লিংন উনব হোৎনৌ। পুক্লিংন হন্ন-হন্ন চেনথিবগ নংগী কনসেনট্রেষনগী পোৎশক অদুদ অমুক হন্ন পুক্লিংবু পুশিল্লকউ। পুক্লিংগী ঈথক ইহুল লোয়নগনব মীশিংন থাদ কনসেনট্রেট তৌব কান্নে। মোমবাতিগী মৈরিদ তৌব কনসেনট্রেষন্ন ঈশ্বর অমসুং ঋষিশিংগী মিৎয়েং পীব ঙমই।

(৭) ব্রাথলগী মশক মওংশিংদ তৌব কনসেনট্রেষন্

সুংশিব, থৌজাল, নাহন্-য়েকহন্দব নত্রগ লোইনাইদব পুম্নমক্তগী কন্ব হেন্ব অমসুং মফম খুদিংদ লৈব ঈশ্বরগী ব্রাথলদ অমদি ঈশ্বরগী মতিক মগুণদ তৌব কনসেনট্রেষন্ অসিনচিংব।

লাইরিক অমগী লামায় অনি নত্রগ অহুম পাও। অদুদগী লাইরিক অদু খুমজিল্ল। নংন পাথিব হীরম অদুদ চেকশিন্ন

পূক্নিং চঙতুন পুক্নিংগী মমি তাহল্লু। অতোপ্পা ৱাখলশিং থাদোকউ। পূক্নিংবু পারুব হীরম মপামক্তুদ য়াওহল্লু। অয-ফত্ত থল্লু, তাশিন-খোঁমজীল্লু, চাংদমনৌ অমস্তুং মাম্নবদু উংলু। কৌড্জিক হীরমদুদ নং য়াম্ন থঙব অম ওইরগনি অমস্তুং নংন য়াম্নমক নীংশিংব ঙম্লগনি।

লম্বাংদ থাব ফমুং অমদ লোংন হিপ্লগ মপান্ নাইদন শন্দোক্লিব শংবানব অতিয়াদ কনসেনট্রেট তৌ। নংগী পুক্নিং খুদক অদুমক্তদ চাওখোরক্কনি। নংসু মতুন য়াওশিনখিগনি। শংবানব অতিয়ান ঈশ্বরগী মপান্ নাইদব মশকপু তাক্লক্কনি।

(৮) খোঞ্জেলদ তৌব কনসেনট্রেষন্

হৈনব ফম্ফম অমদ ফম্মু। মিৎ খুমজিল্লু। ননাকোং অদু খুদোনবীন নত্রগ লশিংন মেনশিল্লু। অকনব অয়াকপ খোঞ্জেল হায়বদি বাঁশিগুম্ব, শাইড্রমগুম্ব, যন্ম খোংবগুম্ব, নোং খাকপগুম্ব, ক্নাংশি খিঙবগুম্ব, মোইবুং খোঞ্জেলগুম্ব, খোইন ঙংবগুম্ব অসিনচিংববু তানব হোৎনৌ। খোঞ্জেল মখল অমত্তমক তাউ। পূক্নিংবু অতৈ পোৎশকশিংদগী লৌথোকউ অমস্তুং নংন তাপে হোৎনরিব খোঞ্জেল অদুদ তিনশিল্লু। নংন পুক্নিংগী অমত্তদ লূপশিনখিবদু ফংগনি। পুক্নিংবু লাম্নন লাকশিনব ঙমগনি মরমদি মসিবু স্নুংশিব খোঞ্জেলন শুদ্ধংঙ্গবনি।

ঘড়ীগী তিক-তিক খোঞ্জেলদ কনসেনট্রেট তৌ।

'অংশেংব অচিকপ মকমদ লৈব ভূৱেল ভোর্কবান্দ ফম্মু। চেল্লিব ঈচুচেলগী ঈরাওথোন্দ নওগী পূক্লিংবু কনসেনট্রেট তৌহল্লু। নংন 'ওম' খোঞ্জেলগী ঙংবদু ভাগনি। মসি পূক্লিংদ থুক লাউবা (য়াম্না ভু-চুংবা) অমস্তুং শক্তি হাপ্পা ওই।

(৯) সফিগী নমুনা

নমাংদ মিংশেল অম থম্মু। মিংশেলদ ভারিব শকফমগী পিশুম অনি কারক অহাঙবদ কনসেন্টেট তৌ।

(১০) ত্রিকুটত তৌব কনসেনট্রেষন

ত্রিকুটত কনসেনট্রেট তৌবন পূক্লিংবু লায়ন লাকশিনব ঙমই। ময়মদি মসি পূক্লিংগী ফম্ফম্নি।

ত্রিকুটত কনসেনট্রেষন য়াংন লৈরিঙৈদ নংন য়াম্ন মুংঙাইব অমস্তুং ঈশ্বরগী ময়ায় কাব ফংগনি। নংন হকচাং অমস্তুং মসিগী অকোয়বদ লৈরিবশিংবু কাউথোকখিগনি। প্রান পুম্নমক নকোক্ত পুখৎখিগনি।

অরংব নত্রগ শালগ্রাম অমদ য়েংবন কনসেনট্রেষন পোকহল্লি।

নংন ননাতোনগী হোল্লিব মুংশাশ্বরদ কনসেনট্রেট তৌব ঙমই। মসিদ সোহম্ য়াওই। চিঙশিনবদ সঃ অমস্তুং হোঙ্দোকপদ হম্ অসি ওই।

২। কনসেনট্রেষনগী অতোপ্প পোৎশক থর

(১) মোমবাতিগী মৈরী, শংবানব অতিয়া, শক্লাইদব্ব থাথলশিং।

নংব মোমবাতিগী মৈরিদা, ফক্লাংদ লৈব অমুব বিন্দুদ, অঙনব অয়ুক নত্রগ ভারমদাইগী মুমিত, থাদ, থরাম্মিচাকশিংদ,

গঙ্গাগী ঈরাওথোল, অয়াকপ থোঞ্জেল,
হকচাংদ লৈব চক্র অমদ,
সগুনা মূর্ত্তি নত্রগ নির্গুণ ব্রহ্মণ,
আশীর্ব্বাদ, শান্তি, অশেংবগুম্ব অরাংব রাথলশিং,
মপুং ফাব, নীংতম্ব, অফা-অপুন লৈতব,
মন্ত্রগী থোঞ্জেল, নাতোন্দ সোহম মুংশাশ্বর,
শংবানব অতিয়া, মফম খুদিং শিংলিব মুংশিৎ,
নত্রগ অহাঙব নত্রগ মৈঙাল,
থম্মোয়দ লৈব মপুং ফাব মঙাল
সাত্বিক, ঈশ্বরগী মঙগী শক্তমশিং,
সন্ন্যাসীশিংগী মওং, "তত্‌ ত্বম্‌ অসি"
"তত্ত্বমসি" অসিগুম্ব মহাবাক্য
'ওম'গী অয়েকপ মশক, 'ওম'গী অর্থ,
নংগী গুরুগী শকফম অমমুং মাগী লাইগী শক্তিশিং
নত্রগ নপুক্লিংব থাইমক্তগী হেন্ন পাম্ব অমদ হেক্ত
কনসেনট্রেট তৌব ওমই।

(২) কনসেনট্রেষনদ চঙব পাম্বৈশিং

পুক্লিং চোকথব্লিবৈঙদ কনসেনট্রেট ভৌগনু। কনসেনট্রেট ভৌগ্নিবৈঙদ পুক্লিংগ মুক্লা শাগ্নগনু। মরী লৈনদব রাথলশিংন পুক্লিংদ চঙলকপগ ভোঙাগ্ন লৈয়ু মখোয় চখোকখিগনি। মখোয়বু লালগুম্ন থেংনত্নন তাম্বোক্কনু। মখোয় খাঙদুন নত্রগ শীংনদুন লৈগনি। মসিন নংগী অনিংব ময়েং তাহনগনি। মখোয়ন হেন্ন কনব শক্তিগ লোয়নন চঙলক্কনি। ভৌইগুম্বম্নুং ঈশ্বরগী রাথলন মহুৎ শিঞ্জিল্লু। ফত্তব রাথলশিং তপ্ন তপ্ন মাঙথিগনি।

কনসেনট্রেষনগী থৌরমদ তপ্ন অমসুং লেঙদব ওইয়ু। লরাই শারবদি কোক্ত ব্রাহ্মী আমলা থাও তৈয়ু। মাখন অমসুং চু চাও। মসিন মৈশা কোঙ্গহনগনি। নংন পুম্সিগী লম্বী অমদ মায় পাক্লিংলবদি নংন কনসেনট্রেষন্ মপুং ফাহন-গদবনি। মসি থব্লায় শেংব পাঙ্গলগী হৌরকফম অমনি। মসি জ্ঞান পুকৈবু হাংদোক্লব অংথোইব ছোনি।

(৩) কনসেনট্রেষনগী মওংশিং

কনসেনট্রেষনগী ভোঙানব মওংশিংবু পাঙথোকউ।
মসিন নপুক্লিংবু অঙকপ ফংন হৈহনগনি।
হৌজিক হিমালয় য়াম্ন চাউব পোং অমদ থল্লু।
অত্তুদগী হজায মরু নত্রগ পিনগী মতোন অমদ থল্লু।
হৌজিক অরাম্নগী পোংশক অমদ থল্লু।

অদুদগী অন্নকপাগী পোৎশক অমদ খল্লু ।
অদুদগী মচুদ, খোঞ্জেলদ, শোকপদ, মনমদ অমস্তুং মহাওদ খল্লু ।
অদুদগী ঘড়িগী “তিক তিক” ত খল্লু ।
হৌজিক পুণ্য, খোজালদ খল্লু ।
অদুদগী পুণ্য, অথাঙ কনবদ খল্লু ।
হৌজিক “জ্যোতিষম্প তত্ জ্যোতি” শ্লোক্ত খল্লু ।
অদুদগী “সত্যম্ জ্ঞানম্ অনন্তম্” দ খল্লু ।
হৌজিক বিরাট্ পুরুষত খল্লু ।
অদুদগী হিরন্য গর্ভদ খল্লু ।
হৌজিক ভগবান শিবগী মুর্তিদ খল্লু ।
অদুদগী “অহম ব্রহ্ম অস্মি” মহাবাক্যদ খল্লু ।

(৪) কনসেনট্রেষনগী কান্নবশিং

মসিন সাইনটিষ্ট অমস্তুং প্রোফেসারশিংদ কান্নহল্লি ।
অচৌব রিসার্চকী থবক তৌহল্লি ।
মসিন ডাক্তর অমস্তুং উকিলদ কান্নহল্লি,
থবক য়াম্ন তৌই অমস্তুং শেল য়াম্ন ফাল্লি ।
মসিন নীংবগী শক্তি, নীংশিংব হেনগৎহল্লি,
বুদ্ধি লৌশিং ফংহল্লি অমস্তুং শাম্থোকহল্লি,
মসিন পুন্নিংদ অজৈংব অমস্তুং মপুং ফাব পী,
থম্মৈগী থবায় শেংবগী পাজল, থাওব কনব,

অচৌব থবক ভৌব ঙম্নবগী অকনব শক্তি,
থৌনা ফব, লৌশিং শিংব, হৈশিংব,
ফজব কুচু, মুংশিব খোঞ্জেল,
অথৌব মিৎ, শক্তি লৈব খোঞ্জেল অমসুং রাঙাং
অভোম্নবু খোপচিন্নবগী শক্তি অমদি মীয়াম্ন য়ানব শক্তি,
চীংলেম্ন, হয়াওব, থয়াম্নগী আশীর্ব্বাদ, মপুং ফাব শান্তি,
মসিন পোত্থাকম খঙদব পুক্লিংগী মৈশা, অতনব লৈহন্দে।
মসিন নংবু কিদব অমসুং নপ্‌চ-তাংজদব ওইহল্লি।
মসিন নংবু ঈশ্বর ফংনব হোৎনবদ তেংবাঙই।

৫। ধারনা, ধ্যান অমসুং সমাধি

(১) ধারনা—

১। ধারনা হায়বসি কনসেনট্রেষননি।

২। মসি পুক্লিংবু মশানগী পোৎশক অমদ নত্রগ মুংগী বিন্দু অমদ নত্রগ রাথল অমদ লেঙদন থম্বনি।

৩। কনসেনট্রেষন্ হায়বসিদ পুক্লিংবু লেঙদন লৈহনববুনি ধ্যানন রাথলবু লেপ্ন নাইদন চেম্বব য়াহল্লি।

৪। ভপথৌ। চীং লেমউ। খাঙব কল্লু। নথৌদ চাং নাইয়ু। বীর্য্য ম্লোকউ। দয়কার ওইব হম্মৌ অমসুং থবক য়াম-হনগনু। মীগ তিন্নগনু। মৌন ভৌ। মথোয়সি কনসেনট্রেষনদ পীব মতেংশিংনি।

৫। ত্রিকুট নত্রগ থম্মোয়দ কনসেনট্রেট ভৌ।

(২) ধ্যান—

১। ধ্যান হায়বসি মেডিটেষনবুনি।

২। নংন মতম অমদ কনসেনট্রেষন্, ধ্যান অমস্তুং সমাধি তৌরবদি মসিবু সম্যামা কৌই।

৩। ধ্যান হায়বসি অয়ান-খুভম ফংনবগী থোঙ হাং-দোক্লব ছোনি।

৪। ধ্যানৃন মপুং ফাব জ্ঞান অমস্তুং অশেংব আশীর্ব্বাদ পী।

৫। অয়া-অনা লৈতনব হোৎনৌ। হেন্ন খঙনব হোৎনৌ অমস্তুং ঈশ্বর ফংনবগী লাঙতক্লব পোকউ। নংগী অঙকপ ধ্যান লৈগনি।

৬। সিদ্ধি নত্রগ পূক্লিং শক্তিশিংযু থাদোকউ। মখোয়সি যোগগী লম্বীদ খুদোংথীবশিংনি।

৭। কাহেন্ন ভূম্ব, ব্রহ্মচর্য্য চত্তব, অভনব, কাম্নদব পোৎ পাম্ব, সংসারগী মীগ ভোৎন-ভিন্নব, হেন্ন নোম্ব, হেন্ন চাশিনব হায়রিবশিংসি ধ্যানদ খুদোংথীব ওাক্তনি।

৮। ঈশ্বরগী মশক মওংদ ধ্যান তৌ। মসি মশক নাইব ধ্যাননি।

৯। ঈশ্বরগী মতিক মগুণশিংদ ধ্যান তৌ। মসিন খম থেংব রাখলগী ধ্যাননি।

(৩) সমাধি—

১। সমাধি হায়বসি অথোইব রাখলগী মওংনি।

২। সমাধি হায়বসি ঈশ্বরগ অমত্ত ওইববুনি।

৩। সমাথি ওইব হায়বসি খ্বাইমক্কী ওইব আশীর্ব্বাদপুনি।

৪। ধ্যান তৌব্রিব মীশক অমন মশামকপু কাউথোক-খিত্রুন অথোইব থরাম্রগী মশক লৌরকই।

৫। সমাধিদ লৈব হায়বসি ফোংদোকপ ঙমদব মওংবুনি।

৬। সবিকল্প সমাধি নত্রগ সম্প্রজ্ঞাত সমাধিদ ত্রিপুটি নত্রগ অহুম লোঙব মূর্ত্তি, লৌশিংব, লৌশিং অমসুং লৌশিংগী পোৎশক্লি।

৭। সবিকল্প সমাধিদ সংস্কার নত্রগ অনিংব থবকশিংবু মাঙহন্দে।

৮। নির্ব্বিকল্প সমাধিদ অনিংব থবক পূম্নমকপু মপুং ফান মাঙহল্লি।

৯। অসম্প্রজ্ঞাত সমাধিদ পূক্লিংগী থবকশিংবু মপুং ফান থিংই।

১০। হৌজিক্তি যোগী অদুন কৈবল্য নত্রগ মপুং ফান নীংখা ভস্ব, অকা-অপূন লৈতব, মপুং ফাবদু ফংলবনি।

১১। সমাথি হায়বসি অশেংব মশক্কী অচেৎপ মতৌদুনি।

১২। সমাথি হায়বসি অথোইব রাথলগী মওংনি। মসিন মথল পূম্নমক্কী গুণ উৎথোরকই।

১৩। সমাধিদ মকোক অহুম লোঙব, খণ্ডপ্রব, লৌশিং অমসুং খণ্ডকম থোকপ হায়রিবশিংসি উব ফংদে।

১৪। সমাধিদ "ঐ" "নং" "মহাক" "অসিদ" "অদুদ" "মসি" "মদু" "মথক" "মখা" গী রাক্কম লৈতে।

১৫। মসি মপুংফাব অমসুং অশেংবা আশীর্ব্বাদ, মতম খুদিং হরাও ভয়াম্ব অমসুং মাগুদবা শান্তিদ লৈবগী মওংনি।

১৬। সমাধিদ মন্নুংগী নত্রগ মপানগী করিগুম্ব য়াথল অমত্ত লৈতে।

অঙাঙবা পন্দুপ

ধ্যানগী অর্থ, পান্দম অমসুং য়াথলশিং

১। ধ্যানগী অর্থ

ধ্যান হায়বসি মুম্ন খনববুনি।

ধ্যানম্ নির্বিশায়ম্ মনঃ —

ধ্যান্ন পুক্নিংবু পোৎশকশিংদগী মনীং তমহল্লি, অমসুং ইন্দ্রিয়গী নুংঙাইবা য়াথলদগী নাম্থোকহল্লি।

মসিবু ভৌরবদি, ঈশ্বর ফংব হায়বসি মশান লাকচরগনি।
ঈশ্বরন নংগী থম্মোয়দ খুদক্ত ঙানথোইগনি।
ধ্যান হায়বসি হোৎনরুব লৈত্তন মশা মথস্তন লাকচগনি,
নংন অমম্ব গুহাদ মৈঙান অম পুশিল্লবদি,
গুহা অত্তুন চহি লিশিং কয়া অমম্বন কুপলুরবস্ত্র
অমম্বত্তু মশা মথস্তমক খুদক্ত মাঙখিগনি।
নংন্ন অমম্বত্তু ভাম্থোক্লব হোৎনবদ অকনব থবক্ত
পায়খৎকদব নত্তে।

নংন চকূদ নখুৎ থিংজিনগে তৌরবদি,
উফুল অমস্থং অমোৎপন চকুছুবু থল্লিবৈদ
নংন ঙমলোই।
উফুল অমস্থং অমোৎপদু লৈহনগমু
নংন য়াম্ন লায়ন চকূ মমুংদ থিংজিনব ঙমগনি।
অসিগুম্ন নংন পূক্লিংদ লৈব অমোৎপ অমস্থং ফস্তব
রালখশিং তান্থোকপ্রবদি।
মিৎকুপ অমগী মমুংদ পুক্লিংদ ঈশ্বর চঙলকনি।

২। ধ্যানগী ফিভমশিং

ধ্যানগীদমক ফমগমু
অথুব থবক লৈরব মতমদ।
পুক্লিং অদু পোথাফম্ খঙলোই।
মসিন শীংনরকপ থবক অদুতবু খন্দুনত লৈগনি।
নংন কনসেনট্রেষন্ ফংব ঙম্লোই।
ঈশ্বরগী পুন্সিবু নিত্তিগী লমজিংউ।
মসিবু নংগী নিত্তিগী পুন্সিদ ফোংদোকউ।
অদুদগী ধ্যানতন চরোং য়াল্লকনি।
গঙ্গাগী তোর্ববান্দ নত্রগ লাইশঙ মমুংদ ফমউ।
নংন ধ্যান ফজব তৌব ঙমগনি।
গুরু স্তোত্র, শাস্তি পাঠ নত্রগ লাইশোল খর শোল্লু।
নংন ধ্যান তৌত্রিবৈগী মমাঙদ।

খাঙবা কনব, অরা-অনা লৈতব, অচেৎপ মতৌ ওইয়ু।
থৌনা ফব, অশিংব, অশেংব ওইয়ু।
নংন ধ্যানদ মায় পাকনি।
নংন নির্বিকল্প সমাধিদ চঙশিল্লক্কনি।
মফমতুদ রাখল পুম্নমক মাঙখি।

৩। ধ্যানদ চাওখৎলকপ

ভগবান্-গনেশ অমসুং নংগী গুরুবু অহানবদ খুরুমউ।
হৌথিবশিং কাউথোকপ্রো।
মমাংগৈগী নীংশিংবন ধ্যান তৌরিবৈদ নংবু খুদোং
থীহনগনি।
মাম্নদব নত্তব ওইরকউ ধ্যানগী পোৎশকপু খল্লু।
পুক্লিংগী ঈথিল অমসুং ঈহুলশিংবু লাকশিল্লু।
খাঙব কনব ওইয়ু ; য়াম্ন থুন হৌগৎনব লাক্লগনু,
নংন নখোঙদ চৈনাখোল ফংবগ।
খাঙব কল্লু, নোম্ন কল্লু, থৌনা ফব ওইয়ু।
অচীকপ মফম অমদ ফম্লগ ধ্যান তৌ।
থৌরাং তৌব থাদোকউ অমসুং জ্বাব্‌ন দলান শাগনু।
তূমগনব ওইগনু অমসুং কুম্ভক অমসুং কীর্ত্তনগী মতেংন
মসিমু মাঙহল্লু!
পুক্লিংবু অহানবদ অপীকপ কাঙ্গোই অমগী মথুংদ পুশিল্লু।

মসিবু লেওদন থম্ব মতমদ মসিবু অপনব পীগনু।
অমন্‌ব লম্বীদ মসিবু নাম্থু হল্লোইদবনি।

৪। ধ্যানদ চাং নাইব

পেম্থোকহৈব, মুংঙাই-য়াইফব অমসুং শেংন লৈব ওইয়ু।
মসি ওইরবতদ নংন ধ্যান তৌব ঙমগনি।
ধ্যান্‌ন চয়াংনব নত্রগ পোথাকম খঙদব পুক্লিংদগী
চৌগৎলকপ ঙমদে।
ফত্তব অমত্ত খনগনু, কনাগুম্ব অমগী মায়োক্ত।
নংগী ফত্তব ঙাঙব মী অতুবু ঙাকপীয়ু।
মাবু মুংশিবিয়ু অমসুং হায়য়ু "মহাক অপঙবনি, চাওখত্রব
থরায়নি।"
করিগুম্ব মতমদ অঙাং রায়কপগুম্ন পুক্লিংবু থেমউ অমসুং
নৌথহল্লু।
করিগুম্ব মতমদ ফাগি তৌ অমসুং লংনৌ অতুগ ঈকায়হল্লু
করিগুম্বদ কিহল্লু তৌইগুম্বসুং হিংসাগী পাম্বৈদি শীজিন্নগনু
অম্বন্ন চেকশিন্ন অমসুং হৈ-শিংন পুক্লিংবু লাকশিল্লু।
চাং নাইন ধ্যান তৌ অমসুং পম্থু ংফমদু থুন য়ৌ।

৫। ধ্যানগী থৌঙং, মঙং

১। ধ্যান হায়বসি লম্বী অমনি মসিগী মত্তেংন লৌশিংগী
লল্ নত্রগ অশেংব অপরোক্ষ অনুভব নত্রন লল্ তানশিল্লি।

২। অচীকপদ ধ্যান ভৌ। থল্লায় শেংবগী চাওখংপ ফংউ অমস্তুং ইশাবু শক খঙউ।

৩। মুংঙাইব যক্ষমদ তিংন ফমউ। ওম্ শোল্লু, মসিগী অর্থদ ধ্যান ভৌ। মফাং-মফাংব রাখলশিং অমস্তুং অপাম্বশিংদগী পুক্লিংবু মনীং তমহল্লু।

৪। নংগী ধ্যান মপুং ফাদ্রবদি, নংগী থম্মোয়বু চাং য়েংঙু মখোয় অপাম্ব নত্রগ বাসনাগী ঈরৈদ লূপলম্ব য়াই, নাপল অমস্তুং নম্চ-তাংজব ওইরম্বস্তু য়াই। ইন্দ্রিয়শিং অসি অরা অনা লৈরম্ব য়াই, অসি ফাওবদ ইন্দ্রিয়গী মুংঙাইনবগীদমক থিডুন লৈব য়াই।

৫। ধ্যানগী থবক হায়বসি লৌশিংগী অচৌব বৈজ্ঞানিক পাম্লনি।

৬। ধ্যান মখল মরি

ধ্যান মখল মরি শুই,

মদুদি :— স্থূল সূক্ষ্ম, সুক্ষ্মতর অমসুং সূক্ষ্মতম।

সবিতর্ক অমস্তুং নির্বিতর্ক হায়বসি অচম্ব ধ্যাননি।

সবিচার অমস্তুং নির্বিচার হায়বসি মরু ওইব ধ্যাননি।

সনাদ হায়বসি থর হেন্না মরু ওইব ধ্যাননি।

সাস্মিতা হায়বসি খ্বাইদগী য়াংব ধ্যাননি।

মথুং মরি পানব ভগবান বিষ্ণুগী শকফমদ ভৌব ধ্যান, অচম্ব ধ্যাননি।

পুণ্যদ ভৌব ধ্যানদি মরুওইব ধ্যাননি।
মঙালদ ভৌবা ধ্যানস্থ মরুওইব ধ্যাননি।
ক্ষজব, আশীর্ব্বাদ, শাস্তিদ ভৌব ধ্যানদি হেন্না ৱাংব ধ্যাননি।
মশক মওং লৈতব ব্রহ্মণদ ভৌব ধ্যান্না থ্বাইদগী হেন্না ৱাংব ধ্যান্নি।
স্থূল নক্রপ অচম্ব ধ্যান হায়বসি পোৎশক্কী ওইবঁ ধ্যান্নি সূক্ষ্ম নক্রপ মরুওইব ধ্যান হায়বসি গুণগী মশক্ত ভৌবা ধ্যাননি।

৭। ধ্যানগী পন্থুং

১। ধ্যান্না ভাল্লিবা পোৎশক্তি লৌশিংগী মভেংন থোইদোক হেন্দোকপ ৱাথল শক্তিবু ফংবনি।

২। ধ্যানগী লম্বীদ চৎলিব মহাক অচুন মশাবু ঈশ্বরগুম্ন অমস্তুং ঈশ্বরমক্ত ওইবগুম শকথওজে।

৩। ধ্যান্না নংবু করিগুম্ব পোৎশক অমদগী হেন্না নক্ল অচুম্বদ পুশিল্লি।

৪। ৱাথলদ লুপশিনব হায়বসি ধ্যাননি। মসিন অথোইব ৱাথল শক্তিদ লৈব মওংগী সমাধিগী থমথেংব তান্না লমজিংবি।

৫। পুক্নিং লৌশিংগী থোংলৈ ভুংইম্ন গুণশিংগী থোইদোক হেন্দোকপ লৈরব মতমদ ধ্যান লেপই।

৬। পন্থুং অদু য়ৌরব তুংদ যোগী অচুন ধ্যান ভৌদ্রে। ধ্যান ভৌনব পোৎশক অমত্ত লৈত্রে মরমদি মান য়েংউ-উরু খুদিংদ, মফম পুম্নমক্ত লৈরিব ঈশ্বরবু উই।

৮। ধ্যানন ইশাবু শকথওম্বব

১। ইশাগী থ্বাইমক্কী মপুং হুনজিনবদ লৈব মশক্তুদ লেপ্প লৈত্তন ধ্যান ত্তৌ। পূক্লিংন ব্রহ্মদ তিনশিনগনি। নংন ইশাবু শক খওব ওমগনি।

২। ইশাগী নাপন নত্রগ ইশাবু মীনমজব মাওহল্লু, লৈহনগনু। চীং-লেম্ন অমসুং লেওদন ফমউ। ধ্যান ত্তৌ অমসুং আত্মাবু ফংউ।

৩। নংন ধ্যানদ অতুক্কী মতিক চাওখৎলিৌ নংন ধ্যানগী লম্বীগী রাথল অদু মাওথি। নং নশামক লৈবগী রাথল ফাওব লৈরোই। লেমহৌরিব হায়ববু ধ্যানগী পোৎশক অতুতনি। অশেংব রাথল ফিরেপকী অচেৎপ অহুতমক লৈ।

৪। পুক্লিং লৌশিংগী পোৎশক্কী হীরমগ অনত্ত ওইন পুনশীন্সুন অথোইব ব্রহ্মবু খওব ওম্নবগী লম্বীদ চওশিল্লি।

৫। আত্মা নত্রগ ইশামক্ত ত্তৌব ধ্যানদ লৈব মপুং ফাব শান্তি অমসুং লোইনাইদব আশীর্বাদ ফংনব ত্তমশিল্লু।

৬। চাং নাইন অমসুং অকনব রাশক লেম্নন ধ্যান ত্তৌরিব মহাক অদু সমাধিদ চওশিল্লবনি অমসুং মপুং ফাব জ্ঞান নত্রগ লৌশিং ফংনবগী হকথেংনন ফংজরবনি। মহাক্ক অত্তোপ্প-গীদমক হিংজরবসু মায়াগী সংসার অসি রাওত্রব জীবন মুক্তগী অথোইব মওং ফংলবনি।

৭। চীক্ল চাং-নাইন ধ্যান ত্তৌ। নংন অনৌব রাথল, শান্তি অমসুং থরায় শেংবগী পাঙ্গল ফংগনি। নংন অচুম্বগী

মস্তিক মশুণ অমসুং ঈশ্বরগী গুণ ফংব ঙমগনি। নংন অচুম্বগ শাগোম্ববগী রাথল পোক্কনি।

৯। ধ্যানগীদমক অহানব পোৎলমশিং

(১) লমচৎকী পুল্লি অমসুং ধ্যান

ধ্যান মথল অনিনি, মদুদি পোৎশক্ত তৌব ধ্যান অমসুং গুণদ তৌব ধ্যান। পোৎশক্ত তৌব ধ্যানদ যোগী ছাত্র অদুন ঈশ্বরগী মওং, ভগবান্ কৃষ্ণগী, ভগবান্ রামগী, ভগবান্ শিবগী, ভগবান্ হরিগী, গায়ত্রী নত্রগ দেবীগী শকফমদ ধ্যান তৌই। গুণদ তৌব ধ্যানদ মহাক্ত পুক্লিংগী শক্তি পুম্নমকপু আত্মা নত্রগ ঈশ্বরগী রাথল অমদ কনসেনট্রেট তৌই অমসুং নীংশিংব অমদি অতোপ্প কিদমশিংগী চাংদম্ববশিংবু কাউথোকই। রাথল অম অহুমক্ত পুক্লিং-পুম্ববু থলহল্লি। কনসেনট্রেষন্ হায়বসি হকচাংদ লৈব নত্রগ লৈতব পোৎশক্ত নত্রগ বিন্দু অমদ পুক্লিং লেঙদন থম্ববুনি। ধ্যানন কনসেনট্রেষনগী তুং ইল্লি।

অঙনব অয়ুক হায়বদি পুং ৪ দগী ৬ ফাওব ধ্যান তৌ। মসিন ধ্যান তৌবগী খ্বাইদগী ফব মতমনি। মতম খুদিংমক্ত নংগী পুক্লিং হাওব সুংথিলগী মতম নত্রগ সুমিদাংগী মতমদ অমসুং নংঙোন্দ অপনব পীদ্রব মতমদ ধ্যান তৌবগী মতম শেমউ। নংন ভূমলমদাইদ ফম্বসু য়াই। মতমসিদ পুক্লিং ঈংগনি। নংন নোংমাইজিংদ অকনব ধ্যান তৌ। নংন শঙ্গোম অমসুং উহৈ নত্রগ উহৈতমক চারবদি নত্রগ চরা হেল্লিঙৈ মতমদ ফজন

ধ্যান তৌব ঙমগনি। নংগী অচম্ব লৌশিং শীজিন্নৌ অমসুং ধ্যানদ অকব থৌরম পাঙথোক্লব হোৎনৌ।

নংন ফজব লমচৎকী পুন্সিদ হিংলবদি অয়োব ধ্যানদ চঙশীনব ঙমগনি। নংন লমচৎ নাইব পুন্সি হিংলবদি নংন অমুক হেন্না য়েথাই-থিনগাই লৈতব অমসুং অতোপ্প থবকশিং পুক্লিংদ শাগৎপ য়াই। নংন কনসেনট্রেষনদ পুক্লিংবু শেংদোকপ ঙমই অমসুং মমৈথংদ নংন নশামকপু ধ্যানদ কথোকপ ঙমই। নংন হেন্না-হেন্না লমচৎ ফজরিবঙৈ হেন্না-হেন্না ধ্যান তৌব ঙমগনি অমসুং পোকপ শিবগী চক্রদগী নাম্থোক্লব নির্বি কল্প সমাধিদ চঙশিনব ঙম্বগুম ওইরক্কনি অমসুং নংঙোন্দ লোই-নাইদব আশীর্ব্বাদ অমসুং শিব নাইদব য়ৌরক্কনি।

লমচৎ য়াওদব পুন্সিগী রাখলদ ফত্তুন হিংব পুক্লিংন শৌগত্তুন ধ্যান তৌরবদি ফত্তব যুক্ষমদ য়ুম অম শাগৎপগুম্বনি। নংন য়ুম অদু শাগৎপদি য়াই অদুবু মদু তেক্লক্কনি। নংন চহি কয়া ধ্যান তৌব য়াই। তৌইগুম্বসুং মশক নাইব ফল নত্রগ মহৈ ফংব ঙম্লোই; নংগী লমচৎ লূত্রবদি নংসু লৈথা ভারক্কনি। মরম অসিন নংন ধ্যানদ অমসুং সমাধিদ মায় পাকে নীংলবদি লমচৎ শাজৎ হজহন্দুন পুক্লিং শেংব হায়রবসি অথোইব মরু ওইবনি। নংন মেডিটেষন তৌদ্রিবঙৈদ নংন চুম্ন খঙবগী দরকার ওইবদু খঙজনগদবনি। অসুম তৌবন নংন ধ্যানদ মপুং ফান মায় পাকপ ফংগনি। থবক ওইন চথদ্রিবঙৈদ ধ্যানগীদমক পুক্লিংবু শাজেল তম্বীব মতম য়াম্ন দরকার ওই।

(২) পূক্লিং অমসুং ধ্যান

পূক্লিং হায়বসি মীনম শোরিবগী মকোক্লি। মসি চোংগনব য়োং অমগুম্বনি। মসিবু নিতিগী থকশি খাশি নাইহনগদবনি। অদুদগী মসিবু অসুম অসুম নংগী পাম্বোম খাদ থম্ব ঙমলকনি। নংগী পূক্লিংগী খুৎলোয়ব থৌরাংতন নংন ফজ্রব রাথল অমসুং থবক লাকপশিংবু ঙাকথোকপ ঙমই। অদুগ হন্ন হন্ন পোক্লকপ ফত্তব রাথল অমসুং থবকপু লাকশিল্লি। মপূক্লিংগী খুৎলোয়ব থৌরাংতন নংন অফব রাথল অমসুং থবক পোকহনবগী থৌনা লৈ অমসুং অফব রাথল অমসুং থবক ওইরবশিংবু য়োক্লন থমই।

হকচাংগীদমক চিঙ্গাক দরকার ওইবগুম নংন থরায়গী চিঙ্গাক্কীদমক লাইশোল, জপ, কীর্ত্তণ, ধ্যাননচিংব দরকার ওই। নংন মতম চান চানব চিঙ্গাক ফংদ্রগ শাওবগুম নংন চপচাব মতম অয়ুক্ত অমসুং নুমিদাংরাইরমদ লাইশোন্‌ব ঙমদ্রবদি অশাওব পোকই, হায়রিবসিমক নংন মতম থর লাইশোল অমসুং জপকী থবক থাদোকউরবদি শাওগদবনি। থরায়গী চিঙ্গাক্ক হকচাংগী চিঙ্গাক্তগী কন্ন মক্ল ওই। মরম অসিন লাইশোল, জপ অমসুং ধ্যান চাং নাইন চথৌ।

নংন পুথম অত্তুবু নিতিগী ফেঙদোক্লবদি পুথমদুদ চান্নিংব পোকলোই। মসি পূক্লিংগম্ব চপ মান্নৈ। ধ্যান চাং নাইন তৌড়ন পূক্লিংবু শেংন থমদ্রবদি পূক্লিং অসি মোৎলকই। ধ্যান্‌ন পূক্লিংগী কোহ্লিংবু অঙকপ ফংন শেংদোকই। মরম অসিন

অঙনব অয়ুক্ত চাং নাইন ধ্যান ভৌ। নংন ধ্যান ভৌনব ক্ষমথবগ হৌখিবগী থংনব সুংথিলদ মরুপশিং অমসুং মরি মতাশিংগ শান্নথিব ৱারী নীংশিংব অমসুং ওক্ষিসকী থবক নহাক্কী মরুপ-শিংগী ৱাখলশিংন নপূক্লিংবু অপনব পীরক্কনি অমসুং শেন্নানন-হন্নগনি। নংন পূক্লিং অহু হন্ন-হন্ন অসিগুম্ব মপাম্বোংগী ওইব সংসারগী ৱাখলশিংদগী মপুংফান চিংথোক্কদবনি অমসুং মসিবু হন্ন-হন্ন নংগী লক্ষ্য নত্রগ বিন্দুদ লেঙদন থমগদবনি। নংন সংসারগী ৱাখলশিংবু থঙশিন-উশিন্নরোইদবনি। থেন্নদব ওইয়ু। অসিগুম্ব ৱাখলশিংবু চঙহনগনু। নশামকপু ৱাখলশিং নত্রগ ৱাকমশিংগ অমত্ত ওইশিনগনু। নথস্তদ হান্নয়ু, ঐ ৱাখলশিং অসি পমদে ঐঙোন্দ্র ৱাখলশিং অসিন ভোগদব করিস্সু লৈতে। মথোন্ন অস্থম অস্থম ফাঙখিগনি।

মপাম্বোংগী পোৎশকশিংন থোপ্‌ত লেপ্ন লৈতন থবক ভৌরি ৱাখলগী থোরমশিংন ইন্দ্রিয়গী থোঙদ চঙথিহুন থোপ য়োইই অমসুং পূক্লিংগী শিন্থা পীরকই। হৌজিক নংন মপানগী প্রোৎ-শিংগী ৱাখলদ লৈ। ৱাখল শক্তি হায়বসি মপাম্বোংগী শক্তিন হায়বনি ৱাখলগী থবক্তগী লাকপ থৌনা নত্রগা নীংশিংহুন ওইরকপ সুংগী থৌনা অসিন শক্তি হায়বগী অর্থনি শক্তি থৌনাবু মপানলোমদগী থোপ্ত পুশিনববুনি। শক্তি থৌনা অম হান্নবসি পূক্লিংগী য়ুক্ষমদ কাঙথৎলকপ অমনি। অমত্ত ঙায়ব লৌশিংগী থবক্তগী ওইরকপ কাঙথৎলকপশিংগী অপূনবশিং হান্নবসি মান্ন মানশিল্লে।

নংন ধ্যান ভৌবদ ইন্দ্রিয়শিংদগী থোরকপ পুক্লিংদ লৈব য়ুম্ফমদগী কাণ্ডথৎলকপশিংবু থৌশারুম্মু। রাথলশিংগী নীংশিংব-শিং অমস্তুং অভোম্ম ফৈরেং-তুরেংগী মরীশিং লোয়নব চাংদম্মবশিংবু চেকশিন্ন থাদোক্তউ। করিগুম্ব রাথল অমগ চাংদম্মব ভৌদন আত্মা নত্রগ ঈশ্বরগী রাথল অমদ পুক্লিংগী শক্তি পুম্মমকপু কনসেনট্রেট ভৌ।

অভোম্ম ইন্দ্রিয়গী থবকশিং অমস্তুং রাথলশিং থাদোকউ। পুক্লিংগী য়ুম্ফমদ লৈব মরী ম্লেনব থবক্তগী ওইরকপ চম্লেৎ-নবশিংবু ঙাকথোকউ। রাথল অমথক্তদ পুক্লিংবু মপ্তণ লৈহল্লু। লৌকিক পুক্লিং মশা পুম্ব রাথল অমথক্তন লৈভেংগনি। নিষ্ঠা লাক্কনি। হন্ন-হন্ন ওইব নত্রগ রাথল অমগী হনব নাইষ নত্রগ রাথল অদুমক্কী মপুং ফাবদ চথরিব পবক নত্রগ থবক অদুমক্ক মাম্লব লম্বীগী হন্ন হন্ন ওইবন ভৌবগুম হায়রিব অদুমরু রাথলগী গুণ, কনসেনট্রেষন্ অমস্তুং ধ্যানগী মপুং ফাবদ লমজিংই।

১০। ধ্যান্দ দরকার ওইব পাওতাকশিং

(১) ধ্যানগীদমক দরকার ওইব

১। ধ্যান হায়বসি ঈশ্বরগী রাথল অমগী মরি তত্তব ঈচেল অদুনি।

২। ধ্যান হায়বসি লোম্ব নাইদব শক্তি অমস্তুং মাঙব নাইদব আশীর্ব্বাদ তাম্ম চৎনবগী অথোইব লম্বীনি।

৩। ধ্যান হায়রুসি অচুম্ব-অয়ানবীদমক খুদক্ত পীব ওম্ব পুক্লিং শক্তিগী ছোনি।

৪। ধ্যান য়াওদন জ্ঞান লৈতে। যোগীন মাগী মশাগী থরায় মিখৌতুন খোয়শাওনৈ। অচুম্ব শং-শং চোংথোরকই।

৫। ধ্যান হায়বসি ধর্ম্ম চেনব পুন্সিগী থাইদগী মরুওইব থব্ক্লি। অচুম্ব ধ্যান হায়বসি য়াম্ম মরু ওই মসি ধ্যানগী পোৎশক্কী মওংদ ওইরুনব পুক্লিংবু লম্বী তাকপ থৌরম অমনি।

৬। ব্রহ্মদ তৌব ধ্যানন শিব নাইদব পী। শিব নাইদববু ফংনব অতৈ লম্বী লৈতে।

(২) ধ্যানগী মরুওইব পোৎচঙশিং

৭। অপাম্বতন পিক থনব পুক্লিং লৈরিব মখৈ নংন ধ্যান তৌব ওমলোই অমস্তুং নংগী পুক্লিংবু মপাম্থোংগী পোৎশক অমন চিংথোকপ্রবদি ধ্যান তৌব ওমলোই।

৮। নপুন্নিংবু য়ারকপ, লাকশিনব ওমত্রবদি, থম্মোয়দ পেন্দব অমস্তুং অরা অনান পিক থম লৈরবদি নংগীদমক ধ্যান লৈরোই।

৯। যম, নিযম, প্রত্যাহার পাংথোক্লিব মহাক্ত ধ্যানগী মপুংফাব কাম্নবতু ফংগনি।

১০। মেডিটেষন হায়বসি থকশি-থাশি নাইব অমস্তুং পুন্নিং লুপ্প য়াওদনদি মায় পাক্তে।

১১। কনসেনট্রেষনন ধ্যান তাম্ন লমজিংই।

(৩) ধ্যানগী মায় পাক্কপ

১২। সহ্নন মপূং ওইরবা মতমদা পূক্নিং শেংই অমসুং ঙৈংই। ধ্যান্না লেঙদবা অমসুং ঙৈংবা ওইরকই।

১৩। ধ্যান হায়রবসি য়াম্না থাজবা অমসুং থরায় য়াওবগা লোয়ননা ভোগদবমক্নি। নংনা চাং-নাইবা ধ্যান তৌহুনা থরায় শেংবগী লাঞ্জংদা লল্ লৈবা অমসুং থৌনা ফগৎপগী য়াথল পোক্কনি।

১৪। নংনা ধ্যান তৌনবা ফম্ব মতমদা য়ারেপ অম লৌ, "করিনসু ঐবু হাইহনবা অমসুং লেঙহনবা ঙম্লোই। ঐনা অচূম্বদু ফংদ্রিফাওবা হৌগৎলোই।" মসি পম্বুং অদুবু ননাক্ত নকশিন্না পূরকপা ওম্ব অথোইবা থবক্ত লৈবা থাজবগী মশক ওইবা য়োনা নীংবগী য়াথল অদুনি।

১৫। অঙনবা অয়ুক্কী পুং ৪ দগী ৬ ফাওবগী মনুংদা চাং নাইনা ধ্যান তৌ। হায়রিবা মতমসিদা পুক্নিং অসি চীং-লেমই অমসুং ভগৎ-ভগৎ তেকই। মহৌশাগী শককমসু চীং-লেমই। নংনা ধ্যান ফজনা তৌবা ঙমই।

১৬। তোঙাম্না ধ্যানগী কা অম থমউ নত্রগা কা অমগী কাচিন্দা ফিজং থজিন্নগা ধ্যান তৌফম শেমউ। নংগী ধ্যান্দা থাঙওমদবা য়াম্না লৈরবদি সুমিৎ থরনিগীদমক ফম্ব খুদিং মতম হঙ্গো। ধ্যান কুইদনা তৌ।

১৭। নংগী সাধনা পূম্নমক্ত নংগী অচম্ব য়াথল শীজিন্নো। কা-হেনবন্নোমদা চৎথগনু, য়াইমরপ্ত মরু লাউবা নত্রগাময়ায় লম্বীদা নক্ক চৎলু।

১৮। ঈশ্বরগী মশক্ত, মাগী গুণ্ণশিংগ হায়বদি পুন্নমক্তগী কনব, মকম খুদিংদ উব, মকম পুন্নমক্ত লৈব অসিনচিংবদ ধ্যান ত্তৌ।

১৯। লোইব নাইদব, ফিদম, মতম নাইদব, হাওদব, স্বর হোনদব অমসুং শিব নাইদব, হন্নুরকপ ওইদব, পুন্নমক্তগী অথোইব অমসুং মশাগী মঙাল নাইজব ব্রহ্ম অদুমক্ত ধ্যান ত্তৌ।

২০। চাং নাইন ধ্যান ত্তৌ।

২১। অরেপ্প পুংফমশিংদ ধ্যানগীদমক ফমউ।

২২। ধ্যান হায়বসি নংগী নিত্তিগী থৌরমদ শরুক অম ওইহনগদবনি।

(৪) পুক্লিং লাকশিনব অমসুং ধ্যান

২৩। ধ্যানদ পূক্লিংবু মশামক্তদ মশক ওত্থোকহল্লি। পুক্লিংন রাথল ঈথক পুন্ননকপু লেপহল্লি।

২৪। পুক্লিংবু ধ্যানগী মরমগীদমক খুদক্ত থিংব রাথলগী থবকশিং, হৌন্নিবগী রাথলশিংন ধ্যানদ ত্তোয়ন অপনব পী।

২৫। সত্ত্ব অমসুং ধ্যানগী মত্তেংন ঈশ্বরগী মিংয়েংবু য়োকথংপদ নংন হন্ন মপূং ফাবদ হিংব, দেবতাশিং অমসুং থরায়বু উব ঙমগনি।

২৬। নংন ধ্যান, ত্তৌদুন অচুম-অরানগীদমকঁ খুদক্ত শক্তি শীজিন্নব ওয পুক্লিংগী লৌশিংবু লৈহনব মতমদ আত্মাবু শক থঙব ওই।

(৫) ধ্যান তোয়নবা তৌবদগী ফংলকপশিং

২৭। অদুগা ধ্যানন থম্মোয়দ হরাওবা অমসুং আশীর্বাদকা লোয়নবা ঈশ্বরগী অকনবা ৱাখল পোক্লকই।

২৮। অদুগা ধ্যানদ নংনা খাইমক্কী মুংদা লৈবা ইশামক্ত নত্ত্রগ আত্মাদ ডিনশিল্লি অমসুং ঈশ্বরগী শক্তিগী থম থেংবদু ফংই। নাপল কাবদু মাঙহনখি। পুক্লিংনা থৌদোক্তু লাকশীন্দুনা থমই।

২৯। ধ্যানদ পুক্লিং মশা পুম্ন পোৎশক অমদ নত্ত্রগ ফিদম অমদ করিগুম্ন পোৎশক অমগ মরি লৈনদন লুপশিল্লি। পুক্লিং লুপশিনখিবগী মপক অসিমক্ত ইন্দ্রিয়শিংগী ভোগদব থবকপু মপুং ফান লৌথোকখি।

৩০। ধ্যানন সমাধি নত্ত্রগ অথোইবা ৱাখল শক্তিগী ফিরেপ ভানন পুই।

(৬) ধ্যানগী মহৈশিং

৩১। মপুং ফাবা শান্তি, লৌশিং, অপেং-অপেংবা শুকলেঙ-লেঙদব, কিবা লৈতবা, অৱা-অনা পোক্তবা, সমাধি, মৌন উশিনবা, মঙাল মাইবা কায়রিবশিংসি ধ্যানগী মহৈনি।

৩২। ধ্যানন মপুং ফাবগী লম্বী শেমই।

৩৩। ধ্যানন মীবু লাই ওইহল্লি।

৩৪। ধ্যানন চিংনবা মাঙহল্লি।

৩৫। ধ্যানন মোক্ষগী থোঙ হাংই।

৩৬। ধ্যানন অপেংবা থম্মোয়দ চেনশিল্লি।

১১। ধ্যান যোগদ কমজিংব মওালশিং

(১) ধ্যান থৌরমশিংগী মুক্ষমশিং

১। ধারনা নত্রগ কনসেনট্রেষন মতমগী মতুং ইন ধ্যান অমসুং সমাধিদ মপুং ফায়।

২। ধ্যান হায়বসি কুইন চথরকপ কনসেনট্রেংননি। ধ্যানগী থৌরম হায়বসি মরি ভত্তব ঈচেলদ চফু অমদগী অতোপ্প চফূদ থাউ হৈথবগুম্বনি।

৩। ধ্যান হায়বসি অহৌবদ রানা চোৎনব অমনি। মমৈথংদ হৈনবী ওইরকই অমসুং হরাওব অমসুং শান্তি ফংলকই।

৪। যম, নিযমগুম্ব সাধনাগী অনৌব থবকশিংবু পাঙ-থোকপ মতমদ নংন ধ্যানগী মপুং ফান কাম্নবতু ফংগনি।

৫। অমথক্কদ পোলেপগ্রব যিরেপত রাথল অমদগী হেন্ন লৈব ওমদে। পূক্লিংদ অতোপ্প রাথল অমা চওলকপ মতম অদুদ রাথল অমন চৎপ ওমই।

৬। নংন বুদ্ধি লৌশিং যন-ফব ওইরবত্র নংন অহৌবদ অয়েকপ মমি থরগী মতেং য়াওদন কনসেনট্রেট তৌব ওমদে।

৭। হোৎনব অমসুং ধ্যান মপুং ফাব মথোয়শিং অদুগী মফমদদি ধ্যানদ মায় পাকপ হায়বসি থুই।

(২) ধ্যানগী শকক্ষম

৮। ধ্যান হায়বসি ওইথোকপ মরু ওইব অমসুং হোব নাইব লম্বী অমনি। মসিন মীবু লাই ওইহল্লি।

৯। চাং নাইব ধ্যানগী মতেঙন নংন থুগাইব ঙমদব অশ্নুং শোকহনব ঙমদব লাম্বন্ অম শাগৎপ ঙমই। মাম্নান নংবু কৃপাশিনব ঙমদে।

১০। ধ্যান হায়বসি লৌশিং পূৰ্বৈগী ছোনি।

১১। ধ্যান হায়বসি আত্মা নত্রগ ঈশ্বর শক্তিবু লোন্নবা লৈরিবশিং অমসুং শকফমশিংগ লোয়নব অদুবু পুথোক্নব পাম্বৈনি।

১২। ধ্যান হায়বসি থৱায়গী শক্তি মঙাল হাংননব ছোনি।

১৩। ধ্যান হায়বসি পুন্সিগী পেন্থোকহৈব অদুদ চঙব থানবগী অমত্ত ঙায়ব খুৎলায়নি।

১৪। ধ্যান হায়বসি আশীর্ব্বাদ প্রতিকারনি।

১৫। ধ্যান হায়বসি নিতিগী হিংবদ চঙদব য়াদব মচাক্নি। মরম অদুনা ধ্যান নিতিগী ভৌ।

১৬। নিতিগী ওইন ধ্যান খজিক্তুং তৌব ফাওবন নংবু থর হেন্ন ফগৎহনগনি অমসুং ঈশ্বরগী নাক্ত থরদং হেন্ন নকশিল-হনগনি।

(৩) ধ্যানগী ফল

১৭। য়োন থাজব অমসুং ধ্যানন পুন্নিংবু শেংদোকই।

১৮। ফুদোংলব সনান লংখৎপগুম আহ্লাদ তৌব লেপতব ধ্যান অসিনস্ত পুন্নিংবু শেংহল্লি অমসুং থৱায় শেংবগী কল্লক্ত মীহৌগ লোয়নন লৌশিংগী মঙাল পী।

১৯। শেংদোক্লব পুক্নিং অমন কন্নিগুম্ন অমবু মৌশিনব ওমই। মসিন থ্বাইদগী লুব হীরমদ মৌশিন্ন লূপশিনব ওমই অমম্তুং মুং ফাওনব মশেক্ল লৈভেংব পোৎশিং ফাওব থওব ওমই।

২০। ধ্যানন থবান্ন শেংব শক্তিগী অচৌব শরুক অমদ পুথোকই। ইশাবক্ত ভোব লেপতব ধ্যানগী মভেংন কনা অমন মুক্তি ফংই।

২১। অশেংব অমম্তুং অশেংবগ মান্নব অভোপ্ন গুণশিংদ হায়রবদি অচম্ব মভো, পুক্নিং ভিংব, পুক্নিং মক্তব, অচুম্বগী মভো, থম্মোয় হাওব, মরাল লৈতব, অফবগী মভো অসিদ ধ্যান ভো।

২২। পুক্নিংবু ঈংথহনব ব্রাথল অমম্তুং ইহৌলশিংবু লাকশিন্নব পাম্বে শিজিন্নহন লেপনাইদব অচুদ নশামক মভিক চাহল্লু।

(৪) লেপনাইদব অচুগ মভিকচাব ওইব

২৩। পুক্নিং হায়বসি থ্বাইদগী চাউব রেডিওনি। মসি পাউ ফানবগী পোৎশক্নি। মসিবু লেপনাইদব অচুগ লোয়নন মভিক চাব ওইহল্লু। অথোইব থবায়গী অথোইব আশীর্বাদত মুংঙাইয়ু।

২৪। ধ্যান ভো। নশামকপু ঈশ্বর শক্তিদ মরা ভাহল্লু।

২৫। ধ্যানদ নীংগদব পুক্নিংবু মপাম্থোংগী সংসার নংগী হফচাং অমম্তুং মসিগী অপান্বশিংবু থনব নংগী পুক্নিংগী শক্তক অচুবু কুপশিন্নুন থমউ।

২৬। ব্রহ্মাদ ভৌব ধ্যান হায়বসি ধর্ম্মগী থ্বাইদগী য়াংব মওংনি।

২৭। নংন পুক্লিংগী অশেং অশেংব অমসুং শান্তি ফংব মতমদ ব্রহ্মাবু শকথগুব ঙমই।

২৮। হে! রাম্, অয়ুক্কী অঙনব পুংফমদ চাং নাইন ধ্যান ভৌ। ইশাগী আশীর্ব্বাদপু পুক্লিংন মহাও তংজসনু।

২৯। ধ্যানগী শকফম লাকই অমসুং চৎথি। ইন্দ্রিয়গী লৌশিংশিংবু থিংউ। মপুং ফান উব ঙম্মু।

৩০। নংগী ধ্যানদ চাং নাইব ওইয়ু। হেন্ন ওইথোকপ য়াব ওইরকউ।

৩১। অরেপ্প পুংফমশিংদ ধ্যানগীদমক ফম্মু, ব্রহ্ম-মুহুর্ত্ত, সুমিৎ চপ য়ুংব, য়াচংব অমসুং অহিংদ।

৩৩। ধ্যান ভৌরিঙৈ মতমদ খুদোংপীবশিং হায়বদি নীংথিন হংহৌদব, খাঙব কনদব, অতনব সুংঙাইথোকনীংব, ইন্দ্রিয়গী ওইব য়াথলদ লুপ্প অমসুং শেংদব য়াথলশিং লাকই। মথোয়বু চুপ্প থিংব অমসুং চাং তাহনদব ভৌদুনা লৌথোকখো।

৩৩। রজঃ অমসুং তমঃশিংনা পুক্লিংগী কারখানাদ হয় অমুক চঙনব লৈজবা থাদুন হোৎনৈ অমসুং মথোয়গী মাঙউরবা মকমশিংবু থুৎ চন্নব হোৎনৈ। মথোয়বু বিবেক, বিচার অমসুং বৈরাগ্যগী মতেংন তান্থোকখো। খাঙব কনদব হায়বসিবু খাঙব কয় পাঙথোক্কুন মাঙহনখো। কনাগুম্বন সাম, দাম, অমসুং উপরাতি হয় হয় পাঙথোক্কদবনি। আত্মাগী য়াথলশিংন শেংদব

ৱাথলশিংবু মাঙহনগনি, আসন, প্রনায়ম অমস্তুং য়ামদব সাত্বিক চিঞ্জাক্ল অতনব কোকহল্লি।

৩৪। নংগী পুন্সি অমস্তুং নংগী ধ্যান অমথক্তমক ৬ইরক্কদবনি।

৩৫। অয়োব ধ্যানদ হয়াওব অমস্তুং মুংঙাইবগ লোয়নন থম্মোয়দ ঈশ্বর শক্তিগী অহানব গুণ অদু লৈ।

৩৬। নংন অয়োব ধ্যান ভান্ন চঙশিনব মতমদ নংন থল মান্নব, পুনশীনব, পুক্লিং শেংব, পুক্লিংগী শান্তি, চোকথব নাইদব, খ্বাইদগী অৱা-অনা পোক্তব নংন ফংগনি।

৩৭। মনুংগী থৱায় শেংবগী পাঙ্গল, মপুং ফাব শান্তি, লৌশিং অমস্তুং অশেংব মুংঙাইব ফংব হায়ৱিবশিংসি ধ্যানগী মহৈশিংনি।

৩৮। চাং-নাইন ধ্যান তৌ। নংন ঈশ্বরবু শক খঙজব পম্বুংদ য়োব ঙমগনি।

৩৯। য়োন নিংউ। মদুগী কান্নব অদু ফংউ। মদুগী তৌজমন্ন থংন-চৈনব, অৱা অনা অমস্তুং অনা-অয়েক পুন্নমক মাঙখিগনি।

ꯆꯔꯨꯛꯇꯨꯕ ꯄꯥꯟꯗꯨꯞ

ধ্যানগী মওংশিং অমসুং কান্নবা

১। ধ্যানবু পুন্সিগী মরুওইব তৌগদব থবক্তুম

"ধ্যান হায়বসি নংগী অমত্ত ওায়রব নথৌনি। নংন ঈশ্বরবু শকথওবা পুন্সিগী পন্থুং অদুবু ফংগদবনি। অসিত্তন পুন্সিন মহৈ য়ানবা ওমগনি, ঈশ্বর ফংনবগী লম্বীন ভাক্কক কয়ামরুম লৈ। শেংদোকপ, কনসেনট্রেষন, ব্রাথল পুথোকপ, ধ্যান, মওাল ফংব, শক ভাকপ, লুপশিনৰ অমসুং অয়ান-খুভম ফংব। থবকশী মতেংন নংন নশামকপু শেংদোকদবনি অমসুং মতুদগী কনসেনট্রেষন ধ্যাননচিংবগী মতেংন চওশিন্দুন নংন মুক্তিগী পন্থুংদ য়ৌই।"

(i) ধ্যান তৌবগী চপ চাব মতম

নংন অয়ুক্কী তু উরকপদ ঈশ্বরগী ব্রাথল তৌগদবনি। নংন হংগদবনি "ঐ কনানো" হায়ন অয়ুক্কী তু উরকপ মতমদ মতমসিদ পুং অম তৌব ধ্যানগ অতোপ্প মতম পুং ৬ তৌৰ ধ্যানগ মাপ্লৈ।

নংন অয়ুক পুং ৪ দা হৌগৎলবদি অওনব অযুক্ত লাইশোল অমসুং ধ্যানগী মতম য়াম্ন লৈ। নং নশামকপু সষ ওইহল্লু। নংন পুন্সিগী নিত্তিগী লাল্ মায়য়োক য়ানব পাঙ্গল ফংগনি। অয়ুক্কী মতম হায়বসি ধ্যানগীদমক থ্বাইদগী থুদোং চাবনি।

পুক্লিং অভোপ্প মতমদ লৈব রাগ-দ্বেষ লৈব ঙমদে। পুক্লিংবু নংন স্তোত্র, লাইশোল, শ্লোকশিং হায়বদি "অজো নিত্যঃ শাশ্বতোঽয়ং পুরানো ন হন্যতে হন্যমানে শরীরে" শোন্দুন ধ্যান তৌবন সত্ত্ব ওইহল্লি। নংন অসিগুম্বা রাখল্দ মতম চুপ্পদ লৈগদবনি।

ধ্যান থজিক্তুং তৌ হায়রব পাউভাক অসি ভমথংলকপ-শিংগীদমকনি। নংন ধ্যান য়াম্ন তৌগদবনি। তৌইগুম্বস্তুং নংন মতম অত্তু ভপ্প ভপ্প হেনগৎহনগদবনি। মরু ওইব থবক্তগী পোথারব মীশিংন ধ্যান হেম্ন তৌগদবনি। তৌইগুম্বস্তুং "ধ্যান হেন্ন তৌ" হায়বা ঐবা খুদক্ত হায়ররবদি "ভমথংলকপশিংবু কিহনব ওইহগনি। মরম অসিন ঐন হায়রিবসিনি "ধ্যান থজিক্তুং তৌ।" মসিন পুম্নমক্কী অহানবদ ধ্যান তৌনবগী মীশিংদ থৌরাংহনব অত্তুমক্লি।

(ii) শক্তি অমস্তুং পাঙ্গলগীদমক ধ্যান

পুক্লিংন নংবু মীকুপ খুদিংগী চিংহুন চৎলি। মরম অসিন তঙাইকদন হৌজিক হৌগৎলো অমস্তুং সৎ-সঙ্গ, লাইরিক পাশিনবা অমস্তুং ধ্যান তৌদুন অথোয়ব ইশামক্কী হৌনশাদ থিজিনবগী মতেঙন বুদ্ধিগী অথোয়-অহেন গুণবু ফংনব হোৎনৌ।

ওমদ ধ্যান তৌ, "তদ্‌জপস্তাদর্থভাবনম্"। ওম হায়বসি সচ্চিদানন্দনি। ওম হায়বসি লেপনায়দবনি। ওম হায়বসি মপুং ফাবনি অমস্তুং নীং-থা ভস্বনি। নির্গুণ ব্রহ্ম ঈশ্বরগী গুণ অসিদ ধ্যান তৌ।

অথোয়ব ইশাগী থৌনশাদ ধ্যান তৌ "ঐ সচ্চিদানন্দ হিংবা থওয়-মুংঙাইবদ মপুং ফারবনি।" লাই শক্তিগী গুণশিংদ ধ্যান তৌ। নংন রাখল শক্তিগী ধ্যান অসি তৌব ঙমদ্রবদি মতমত্তুদ মুমিত্ত, মঙালদ নত্রগ মকম পুম্নমক্ত শন্দোক্লিব মুংশিংকী ঈপোমদ নত্রগ মুংশিন্ত ধ্যান তৌ। নংন থম্মোয়দ ঙাল্লিব মঙালদ ধ্যান তৌ; নংন করিগুম্বদ ফংব রাখলগী শক্তমশিং অদুদ ধ্যান তৌ। নংন নংগী গুরুবু নত্রগ সন্ন্যাসিসিংগী মশক্ত ধ্যান তৌ। নপুন্নিংন থ্বাইদগী পাম্ব পোৎশক অমদ ধ্যান তৌ। নংবু পোকপ পম্মোগী মশক্ত মাগী মগুণশিংদ ধ্যান তৌ।

মিনিট খরদং অপুনব মেডিটেষন অত্তুদগী নংন অশেংব শান্তি অমস্তুং মুংঙাইব লৈরম্বদু থঙগনি। প্রত্যগত্মানম্ ইশত অবৃত্ত চক্ষুঃ হায়ব নপুন্নিংগী মঙাল পুম্নমক পুনশিল্লু। নংগী ইষ্ট মন্ত্র শোল্লু; পুক্লিংল ইন্দ্রিয়গী পোৎশকশিংদ চৎলোই, বৃত্তি লৈতে; মরম অত্তুন নংন মপুং ফাব শান্তি অমস্তুং মুংঙাইব ফংই। অসি-গুম্ব ধ্যানবু চাং নাইন তৌ।

নমঃ রূপম নাতে নামে

অহম্ আত্মা নিরাকার সর্ব্বব্যাপী স্বভাবতঃ"

হন্না হন্না মন্ত্রশিংশিদ ধ্যান তৌ। মসিন নঙোন্দ ধ্যান পীগনি। নংন ধ্যান অমুকথক্তং তৌরকাও মসিন নঙোন্দ থৌনা খরা পী।

নহাক অসি পঞ্চভূতন শাব হকচাং অদু নত্তে। হন্না হন্না মসিবু নিংশিংউ। মসিদ ধ্যান তৌ। নংন রাখল পুথোকপ অমত্তুং ধ্যান মত্তেংন আত্মাবু ফংগদবনি। "অত্মান থুদিংমকপুন্নু থঙই"

মশামকপুম্ব থঙই" মসিন নংগী অশেঙব শক্তমনি। পৃথিবী অসিদ অসিগুম্ব পোৎশক লৈতে।

"ধ্যান তৌ অমস্তুং ইশৈ শকউঃ শিবঃম শিবঃম স্বঃহম। শদচিদানন্দ স্বরূপঃম"।

যোগাসন অমস্তুং প্রণায়মশিং তৌ, মসিন হকচাং অমস্তুং পুক্নিংবু শেংদোক্কনি, লায়না চেলহল্লোই অমস্তুং কনসেন্ট্রেষন অমস্তুং ধ্যানদ তেঙবাংগনি।

নংন অযুক তু উরকপ মতমদ হৌগৎকদবনি অমস্তুং ধ্যান ভৌগদবনি। মসিন ঈশ্বরগী রাখল পোক্লবগী খ্বাইদগী ফব মতমনি। পুক্নিং ঈংই। মসি অমুবা চেজেৎ অমগুম্বনি। নংন মসিবু নংন পাম্ব মওংদা শেম্ব ঙমগনি, মতম অসিদ পুক্নিংদ রাগ-দ্বেষকী সংসারগী ঈচেলশিংনা পুক্নিংদ চংলক্তে।

নংন ওমবু (শাংন নত্রগ লাওখৎপ খোম্বাংদ) তরা নত্রগা তরামরিরক ঙংব রাই। নংন ওমবু অম্মুম্ম শোল্লিলৈঙদ কোযশিং পুম্নমক মুংঙাইন নীকপ হৌরক্কনি।

মমুং থিৎন লেপ্প লৈতন ধ্যান তৌ। অহৌবদ লেপ্প লৈতানা ধ্যান তৌব হায়বসি খুদোংথীব ওইগনি। হোৎনৌ নংন মুংঙাইবা অমস্তুং চীং লেম্ব ওইরক্কনি। ধ্যানগী মতম হেনগৎলু। ভপ্প ভপ্প নংন লেপ্প লৈতন মমুং থিৎন ধ্যান তৌব ঙমলক্কনি।

মপুং ফান হিংব, থঙব অমস্তুং মুংঙাইবগুম্ব রাখল পোৎশকী মগুণশিংদ ধ্যান তৌ। রাখলশিং অসিবু মতম পুম্নমক্ত নংগী পুক্নিংগী মাঙদ থমউ। মসিন রাখলশিংগী অথোয়ব যুমফমনি।

"নত্রগ নংন ঈশ্বরগী মশক্ক ধ্যান তৌব য়াই; সগুণা উপাসনাঃ ঈশ্বরগী শক্কমবু পুক্নিংন ছপেং-ছপেং উশিল্লু, হৌজিক ঈশ্বর মাগী মায়থোংদ, মাগী চক্রদ, মাগী খোঙশিংদ য়েংউ। পুক্নিং চেনখিব তৌরোই।"

" পুক্নিংবু চেলহনখিব তৌরোইদবনি। নংন পুক্নিংবু নংগী থম্মোয়গী কাথনশিংদ লৈব ঈশ্বরদ স্নেঙদন লৈনব হোৎনরবদি নশামক অসি মুং-পানগী বাকমদ থত্তায় লুপচরব অমা ওইরবনি।"

নংন থম্মোয়গী জ্যোতিশিং ধ্যান তৌব ঙমই। মংন মঙ নত্রগ মিৎয়েংশিংদ উরিব ঈশ্বরগী পোৎশকশিংদ ধ্যান তৌব ঙমই। যাথাঃ অভিমথঃ ধ্যানাদ বা' নত্রগ নংন খ্বাইদগী পামজব অমদ ধ্যান তৌ। সাধক অমন মতম অমদ মাগী গুরুদ চঙলক্লুন ধ্যানদ চঙব পাউত্তাকশিং হংলকখি। গুরু অদুন মাবু প্রভু রামদ ধ্যান তৌনব হায়রমই। সেবক অদুন হায়রমই: প্রভু রামদ ধ্যান তৌবসি ঐঙোন্দ য়াম্ব খুদোং থী।" "করিগীনো!" "মরমদি ঐন ফংখি ঐগী ইরোইদ নাতৈ চাদন লাক্লখি।" অদুদগী গুরুন হায়রমই: অদুদি ইরোই অমগী অয়েকপদ ধ্যান তৌ" সেবক অদুনা অয়েবী ধ্যানদ ফমলমই। নোংম নিনি হুপ্নি অস্তুম্ন হৌখিরমই: গুরুন সেবকপু থোরক্লবা কৌরম্মী। সেবক অদুন হায়রকই, "ঐ থোরকপ ঙম্নরোই। ঐ ইশামক ইরোই ওইরে। ঐ থোঙ অদু কাম্থোকপা চল্লরোই। গুরুন থঙলমই মদুদি সেবক অদু পুক্নিংগী মপুং ফাব কনসেনট্রেষন ফংলে। অদুদগী মহাক্ন ভগবান্ বিষ্ণুগী শক্কমবু মদুদ ধ্যান তৌনব পীরমই। অদুদগী সেবক অদু অয়োব সমাধিদ চঙশিল্লমই।

(iii) ধ্যান অমসুং নুংগী অশেংব জ্ঞান

নং হৌজিক ধ্যান তৌব তারে। নংন পূক্নুংদ লৈরিবৈঙদগী হৌন ধ্যান তৌগদবনি অমসুং নশামকপু শক থঙগদবনি হায়বগী অকক্লব য়াশক অমা পীগ্রবনি। নংন নংগী য়াশক অদুবু কাউথোকপ্রে। নংন চাং নাইন ধ্যান তৌরবদি থজিক্তুং তুম্বদ ওক্কনি। মিনিট খরদং ধ্যান তৌবন মমৈথংদ নংবু সুংঙাইন তুমহনগনি; মসিমক্ত তৌব ধ্যানন নংবু য়াম্না তেক্কথংহনগনি। থবক্ত লৈরিবৈঙদসু ধ্যানগী ঈচেল চেলহল্লু।

"পূক্নিংন পোৎশক অম তম্ব চেনশিল্লবদি অমসুং ইন্দ্রিয়গী সুংঙাইনবগীদমক সুংওনপ্রবদি অসুম্ন শোল্লু "ঙাইখো, হে পূক্নিং ঐন নংঙোন্দ ধ্যানগী অশীর্বাদ অচু পীগনি। মরম অদুন, পেনবিয়ু, হে অপাম্ব, হৌজিক ঐবু থাদোকপীয়ো" নংন হৌজিক অসুম্ন নপূক্নিংবু খর খর তেংহনগনি। অঙনব অয়ুক্ত চাং নাইন ধ্যান তৌহুন অশেংব শান্তি অমসুং সুংঙাইববু অমুক্তুং ফংগ্রবদি অদুদগী নংন ঈশ্বরগী খুম্না থম্বালদগী পুক্নিংবু লোথোকথিব ওই-থোক্তব ওইগনি। হৌজিক ধ্যান থজিক্তুং তৌ অমসুং ধ্যান্দ মাঙ-তাকপ ঙম্মরোইদোব শান্তি লৈত্র নত্রগ লৈতত্র য়েংউ? নমিৎ খুমজিল্ল, অমসুং কৃষ্ণদ, রামদ, যীশুদ, ওম্দা, নপাদ নত্রগ নংন পাম্ব অমদ ধ্যান তৌ।

ওম্বু হম্ন হম্ন পোল্লু। থন্নুং আত্মাগী অশীর্বাদ মহাও তংউ। নংন ধ্যান্দ চাং নাইব অমা ওইগদবনি অঙনব অয়ুক্ত

ধ্যান ভৌ; ইরুজরবা মতুংদ অমুক ফমউ; মুংথিন্দ অমুক ফমউ; ভূমলমদাইদ অমগ অমুক ফমউ।

নংন ভোঙানবা অমসুং ধ্যানগী কা অমা থম্ব ঙমদন লায়-রয়বদি, নংগী লৈজরিব কা অদুগী কাচিন অমবু ধ্যান ভৌনব ভোঙায় থমউ।

নংন লোংমগী অককপ পুংফমদ চাং নাইন ধ্যান ভৌগদবনি অদুদগী মতম অতমক্তদ ধ্যানগী রাথল লাক্কনি। অদুগীসু মথক্ত থয় থয় শমথরক্কুন মুমিৎ চুপ্প ধ্যান ভৌনিংদুন লৈগনি। অদুদগী নংন মুং-কাওনব শান্তি ওইব মুংঙাইব অমসুং থোং মায়ব ওইগনি। নংন থবক য়াম্ন থুন ফজন পাঙথোকপ ঙমগনি।

নিত্তিগী অম অম ভৌদুন নংগী নথৌশিংগ লোয়নন ধ্যান ভৌ। মসিন নংগী খ্বাইদগী ফব নথৌনি। মসিবু করিগুম্ব হিসাবত থোওইদব ভৌরোইদবনি। অয়ুক পুং ৪ দা হৌগংলু। ধ্যানগী শরুক থিত্তং ভৌ। কীর্তন থিতং অম ভৌ; গীতা পাও নক্সগ অভোপ্প ধর্ম্মগী লইরিকশিং পাও; অমসুং নশাগী রাথলদ চাংয়েংব ওইজৌ।

নংগী নিত্তিগী থবক পুম্নমকপু থরাই শেংহল্লু। মসি য়াম্ন মরুওইবনি। অয়ুক্ত পুংথায় অম ধ্যান ভৌবন অমসুং অভোপ্প মতমশিংদন ফত্তব থবক মথল পুম্নমক ভৌবন নংবু কান্নহল্লোই; অয়ুক্কী ধ্যান শাগৎলকপ থবকশিংবু মুংথিলগী মতমদ মাংহনথিগনি। নংন মুমিৎ চুপ্প অশেংব থরাই শেংব ঈচেল চেলহনগদনি।

নংন নংগী ধ্যানদ চাং নাইরবদি, চিংনব খুদোংথীব পুম্নমক মশা মথন্ত মাঙজথিগনি।

(২) ধ্যান সগুণা অমসুং নিগুণা

(i) সগুণা ধ্যান যোগ

ফমফম চেৎলু
কোক, ওক অমসুং য়াংলেন তিংন থমউ,
হক্চাং লেঙহনগনু।
মূর্ত্তি অমগুম্ন লৈয়ু।
হোৎনবগী মতুং ইন্না পুং ৩ চুপ্পা ফমউ।
ব্রহ্মামুহূর্ত্তদ ধ্যান তৌ;
মিৎ উইশিল্লা অমসুং ধ্যান তৌ,
ত্রিকুটত নত্রগ থম্মোয়দ।
যোগীশিংন ত্রিকুটত কনসেনট্রেত তৌই।
ভক্তশিংন থম্মোয়দ তৌই;
ঈশ্বরগী শক্তিস্ বাথলন য়েকউ,
খোঙদগীন তোন কাওব পুক্কিংবু উংহল্লু,
নোংপোক নত্রগ অৱাং ওল্লু।
পদ্মাসন নত্রগ সিদ্ধাসনদ ফমউ;
নৎন সুখাসনদসু য়াই;
হৌবদ লাইশোন থর শোল্লু।
নিত্তিগী অনি নত্রগ অহুমলক ফমউ;
নিংথমথাদ অকনব সাধনাদ লৈয়ু,

ধ্যাননা কনসেনট্রেষনবু ভুং ইল্লি,
সমাধিন মেডিটেষনবু ভুং ইল্লি।
ঈশ্বরগী মিংবু হয় হয় শোল্লু,
মাগী গুণশিংবুসু খল্লু,
মসিন ধ্যানবু মপাঙ্গল কলহনগনি।
পুক্লিংবু হয় হয় পুরকউ,
মিন্দু অদুমক্ত ময়ায়দ নত্রগ লক্ষ্যদ ;
হোৎনবদ অথাও কনব ওইয়ু,
মসিগুন নংন মায় পাকনি।
ধ্যাননা সংসারগী রাখলশিংবু থিংই,
ধ্যাননা সত্ত্ব হেনগৎহল্লি,
ধ্যাননা হকচাং কহল্লি,
ধ্যাননা নংবু ঈশ্বরগুম শেমই।
ধ্যাননা অরা-অনা অমসুং খুদোংথীবশিংবু মাওহল্লি,
ধ্যাননা অমুক হয় পোকহন্দে,
ধ্যাননা শান্তি অমসুং নুংঙাইব পী ;
মরম অসিন চাং নাইন ধ্যান তৌ।

(ii) নিগু'ণা ধ্যান যোগ

মসি ব্রহ্মদ তৌব ধ্যাননি,
অনিগুদব অমসুং গুণ নাইদব,
মশাগী মওল নৈজব অমসুং উব ওয়দব,

অশেংব অমস্থং হোংনাইদব।
অহানবদ নেত্তি নেত্তি পাউত্তাকপু লৌ,
মায়াগী উপাধিশিংবু য়ারুম্মু,
প্রাণ, পুক্লিং অমস্থং, হকচাং লৌথোকউ,
থরায় পান্দবশুম ঙাকলৌশিংবু লংথোকথো।
নংন নাপীদগী ময়োল শৎপশুম,
শঙ্গোমদগী মাথন্ লৌবশুম,
ব্রহ্মগী জ্ঞান্ অত্ত লৌ,
ধ্যানগী লেপ্প নৈত্তব থবক।
কংউ "ঐ কনানো"
ধ্যান ত্তৌ "ঐ সচ্চিদানন্দ"
খল্লু ঐ "সাক্ষিনি।"
থরায়গী মশক লৌ।
খল্লু "ঐ হকচাংশিংদগী ইত্তোপ ত্তোপ্প মশক্নি,
ঐ ঙাক্লৌশিংদগী ত্তোপ ত্তোপ্পনি,
ঐ মওং অহুমদুগী সাক্ষিনি,
ঐ মপুংফাবনি, হোংনাইদবনি অমস্থং আত্মানি
পুক্লিংন শোল্লু ওম ওম ওম,
রাথল অমস্থং ঈথিলগ লোয়নন,
নত্রগ স্বর চিংশিনবদ "সো" লোয়নৌ,
অমস্থং হোনদোকপদ "হম।"
মহাবাক্যদ ধ্যান ত্তৌ,

"অহম্ ব্রহ্ম অস্মি"
"নত্রগ শিবম্" মন্ত্র,
অমস্থং নির্বিকল্প সমাধিদ চণ্ডশিল্ল্।
থমজিল্ল্, খণ্ডিল্ল্, হংউ,
"ঐ মণ্ডালশিংগী মণ্ডালনি, ওম্ ওম্ ওম্,"
"ঐ শি-লাইদব মশামক্লি ওম্ ওম্ ওম্"
"ঐ রাখল শক্তিগী অথোইবনি, ওম্ ওম্ ওম।
থল্ল্ "ঐ লীলা মাওবা নত্তে"
"ঐ মুংঙাইগনব নত্তে"
"ঐ অকর্তা, অভোক্তানি"
"ঐ অসঙ্গ, নপচ-ভাংজদবনি।
শোল্ল্ "সোহম্ শিবম্",
অহম্ ব্রহ্মাস্মি,
সচ্চিদানন্দ, স্বরূপঃম্
"সোহম্, সোহম্, হম্স,
"হম্স সোহম্, সোহম্ হম্স,
হম্স সোহম্, সোহম্ হম্স
হম্স সোহম্, সোহম্ হম্স
ব্রহ্মৈবহম্, ব্রহ্মৈবহম্
ব্রহ্মৈবহ, ব্রহ্মৈবহম্;
শিবৈবহম্, শিবৈবহম্
শিবৈবহম্, শিবহম্।

৩ ধ্যানগী পোৎশকশিং

(ii) ঈশ্বরদ ভোব ধ্যান

ঈশ্বরদ ধ্যান ভৌ, মাদি থম্মুং য়ায়েনবনি,
নংগী থম্মোয়দ লৈবনি,
নংগী থম্মোয় থম্বাল শাৎকনি।
লৌশিংগী থাউমৈ থানগনি।
থম্মোয়গী অমদা কোক্কনি,
কায়াৎ মঙাবু মাঙহনগনি;
মৈ অচুমবু মুৎহনগনি,
পাপ অমসুং সংস্কারশিংবু ভুমহনগনি,
বাসনা অমসুং মীনম শোয়িবু থুইহনগনি।

(ii) মপুং ফাবদ (লোম্ব নাইদব) ভোব ধ্যান

অরা-অনাদগী লাম্হোক্লব মপুং ফাবদ ধ্যান ভৌ
লায়না, অকিব, চিংনব, অশোয়-অঙামদগী লাম্হোক্লব,
পীক থনব অশেংব, অরাপ্প, অনকপ ফাওব
পঞ্চভুতকী পোক্লকম,
যোগী অমসুং লম্হোইবশিংগী অয়োইব পম্মুং,
পুক্লিং, য়াথল অমসুং বেদগী হৌরকফম,
অচীকপন লৈভেংব মফম,
য়াথলগী য়াংমদ লৈব মাঙলয়োইদব মুংঙাইবগী লৈকম,

অথোইব মতিক মগুণগী অরংব,
মাথঙ্গ থন্দব মক্ষম,
পীক থনব অথোইব শান্তি,
মক্কম অসিদ লাওদে নত্রগ ফূন-চৈনদে।

(iii) মমিশিংদ ভোব ধ্যান

পূক্লিংন অহৌবদা ধ্যান ভৌনবগীদমক মশক্ক নাইব পোৎশক অম পামই, অহৌবদ মশক নাইব মওং অমদ হায়বদি নংগী ইষ্ট দেবতা, প্রভূ যীশু, নত্রগ ভগবান বুদ্ধগী মমিদ ধ্যান্ তৌ। মসি সগুণ ধ্যান্ নত্রগ মতিক মগুণ লোয়নন ঈশ্বরগী মওংদুদ ভোব ধ্যাননি।

ঈশ্বরগী মতিক মগুণশিং হায়বদি পুন্নমক্কগী ক্ষনবা মপুং ফাব, অশেংব, নীংথা ভন্ব, অসিবু নংন মঙোন্দ ধ্যান্ ভৌব মতমদা থল্লু। পূক্লিংবু মাগী শককমদ কোক্কগীন ভোন্ কাওব উংহল্লু।

(iv) যীশুদ ভৌব ধ্যান্

নংগী মাওদ যীশুগী অয়েকপ শক্তম অম থমউ। নংগী হৈনব ধ্যানগী ক্ষমকমদ ক্ষমউ। লাই অদুদ ভপ্ন নংগী মিৎন অচেৎপ রাথল পোকত্রিফাওব য়েংদুন কনসেনট্রেট তৌ। নপূক্লিংবু মাগী অশাংব মশম, কজব কোই, কোইরাওনব মিৎ, মথবাক্ত লৈব পাং অমসুং হকচাংগী অভোপ্ন কায়াৎশিংদ, কোকী অকোয়বদ ফাওরিব মঙাল অমসুং অসুম্ন মথং মথং কয়াদ উংহল্লু।

মাগী ঈশ্বর শক্তিশিং হায়বদি মুংশিব, পূকচেল্ল চাওব, থৌজাল অমসুং অথাও ক্ষনবদ থল্লু। মাগী মুংঙাইব পুন্সিগী

মথল মথাগী শকক্ষমশিং অমসুং মান তৌখিব অঙকপশিং অমসুং মঙোন্দ লৈখিব অথোইব শক্তি কন্নামন্নম অদু থল্লু। অদুদগী নমিৎ থুমজিল্লগ অয়েকপ শক্তম অদুবু উনব হোৎনৌ। হন্ন হন্ন হান্নন্নিবসিন্নক তৌ।

(v) ভগবান হন্নিদ তৌব ধ্যান্

নমাঙদ ভগবান্ হন্নিগী অয়েকপ শক্তম অম থমউ। ধ্যানগী ক্ষক্ষম অমদ ক্ষমউ। অয়েকপদুদ তপ্ন কনসেনট্রেট তৌ। মাগী খোঙয়াদ, খোঙদ, নাপুগী মুগা ফিজেৎত, মণি থান্নব সনাগী লৈপন্নেংদ, কৌস্তুভ মণি-নচিংব থবাক্কী লৈতেংদ, মায়খোংদ, নাথাংদ, কোক্কী লুহুপ্ত য়েৎকী মথক থংব খূৎন পান্নন্নিব চক্রদ, ওইপী মথক থংব খূৎকী মোইবুংদ, য়েৎকী মখা থংব খূৎকী গদাদ, পূক্লিংব উঙহল্লু। অদুদৈগী নমিৎ থুমজিল্লগ হান্নন্নিব মওংসিন্নক উনব হোৎনৌ। থবক অসি হন্ন হন্ন তৌ।

ভগবান বুদ্ধবু থাজবশিংন মাগী মতিক-মগুণশিং ন্নাওন হান্নন্নিব মওংশিংসিদ ধ্যান্ তৌই।

(iv) ওম্‌দ তৌব ধ্যান্

নমাংদ ওম্ য়েক্কপ অমা থমউ। অয়েকপদুদ মিৎন য়েংলগ তপ্ন কনসেনট্রেট তৌ। মপুংফাব, লেপনাইদব, শিবনাইদবনচিংব ন্নাথলগ ওম্‌বু থল্লিজেদ লোয়নৌ। হন্নিংগোইন ঙংব, থোইনিংগী সুংশিন্নব ঊশৈ, ঊশৈগী খোল্লাং তন্নেৎ— খোঞ্জেল পুন্নমক অসি ওম্‌দগী থোন্নকপনি। ওম্ অসি বেদগী

থরায়নি। ওমৃগী মশক ওইব তেনজৈবু পুক্লিংন লীন্নংদ তেঙ্গা থোংলগ ব্রহ্ম নত্রগ ঈশ্বরদ পান্দম লৌরে থল্লু। পান্দমদ চেক-শিন্ন তমলো অমসুং অদুদগী তেনজৈগ পান্দমগ অমত্ত ওইরক্লুন নংন ঈশ্বরগ অমত্ত ওইরকনি। নংন ধ্যান্ তৌরিবৈদ ওমবু শোনবন্ন য়াই। তেন্ন শোনব ওম্‌ন পাপ পুন্নমক মাওহল্লি; শাংন শোনব ওম্‌ন মোক্ষ্য ফংহল্লি অমসুং শাং-দোক্লুন লৈরব ওম্‌ন পুক্লিং শক্তি (সিদ্ধি) পুন্নমক পী। অকনব থোম্বাং (ওম্) অসিবু শোন্দুন মসিদ ধ্যান্ তৌব মী মহাক্ল পৃথিবীগী ধর্ম্ম পুন্নমকপু শোল্লবনি অমসুং পুন্নমক্ত ধ্যান্ তৌরবনি।

(vii) বাথল শক্তিগী ধ্যানশিং

সুমিৎ মঙাল, শক্তিদ নত্রগ থাগী অঙৈংব মঙালদ নত্রগ থরাম্মিচাকশিংগী মতিক মগুণদ ধ্যান তৌ।

সমুদ্রগী মতিক-মগুণ অমদি মসিগী মপান নাইদ্রবা প্রকৃতি অদুদ ধ্যান্ তৌ। অদুগী তুংদ সমুদ্র অদুবু মপান্ নাইদ্রব ব্রহ্ম অমদি ঈথক, কোঙ্গোন অমসুং উন-মহী-নচিংব মথল-মখা অয়াম্ব সংসারগী মিং অমসুং মূর্ত্তিশিং অসিগ চাংদম্নৌ। নশামকপু সমুদ্র ওইন শক্ তাকউ। তুমিন্ন লৈব ওইয়ু। চাওথোকউ, চাওথোকউ।

সমুদ্রগী অকিব শকঙমদ অমসুং মপান্ নাইদব মতৌদ ধ্যান তৌ। অসুম্ন থল্লু মতুদি গঙ্গান গঙ্গোত্রিগী উন্ লমদমদগী

হোৎরক্তুন ঋষিকেশ, হরিদ্বার, বনারস ফাওন চেল্লক্তুন গঙ্গা-সাগর মনাক্কী বেঙ্গল উপসাগরদ ভারৈ। হিমালয়, গঙ্গা অমসুং সমুদ্র রাখল অহুম অসিভন নপুক্লিংবু কুপশিনগদবনি। অহানবদ নপুক্লিংবু হিমালয়গী উনগী লমদমদ পু। অতুদগী গঙ্গাদ অমসুং অরোইবদ সমুদ্রদ। হায়রিব মওংশিদ পুক্লিংবু উংহল্লু।

মশক লৈত্তব মুশিত্ত মুম য়েংউ। মুংশিত্ত কনসেনট্রেট তৌ। মফম থুদিং শব্দোক্লিব মুংশিত্ত ধ্যান তৌ। মসিভন মিংনাইদব, শকনাইদব, অমত্ত ওাইরব, অমদি চুমদুনত লৈব অচুম্ব ব্রহ্ম ভায় লমজিংগনি।

স্বরগী ঈচেলবু কুপ্প য়েংউ। নংন "সোহম্" থোঞ্জেল তাগনি। "সো" না চিংশিনবদ "হম্" না হোন্দোকপ মতমদ। সোহম্গী অর্থ "ঐ ঈশ্বরমানি।" স্বরনা অথোইব থরায়গী মশক লৌদুন নওবু নিংশিংজল্লি। নওন জ্ঞান তাদন মিনিট অমদ সোহম্ ১৫ গী চাংদ নিভিগী সোহম্ ২১,৬০০ রক শোল্লি।

সোহম্গ লোয়নন মপুং ফান হিংব, থঙব, মুংঙাইবগী রাখলদ হিংউ। মন্ত্র অসি শোল্লিবৈঙেদ নশাবু হিংদবগুম লৌ অমসুং নশামকপু আত্মাগী নত্রগ অথোইব থরায়গী মশক ওইমু।

নিগু'ণ ব্রহ্ম নত্রগ অথোইব অত্তুদ ধ্যান তৌ। মিং অমসুং শক পুম্নমকপু লোত্তুন থন্থ ওস্থ মালেমসিগী অহিংব শক্তি অমা লৈরি থল্লু। লেপনাইদব মপুংকাব, শিবনাইদব, রাখল শক্তিদ হিংব অমসুং মপুংকাব আশীর্বাদকী গুণশিংগ লোয়নন হিংউ। মতম চান গুণশিং অসিন অশেংবা নিগু'ণ ধ্যানদ ভিনথিগনি।

(viii) প্রাণ অমসুং ধ্যান্

ধ্যানগী কা মন্নুংদ পোথাও। হৌবগ লোয়নন পদ্মা, শিদ্ধা, স্বস্তিক, নত্ত্রগ সুখ আসন্দ ফমউ। ভোংশাশিংবু নে—তান্ পোথাহল্লু। মিৎ খুমজিল্লু। পিশুম অনিগী কারক অহাগুব ত্রিকুট ভাউবদুদ কনসেনট্রেট তৌ। ব্রহ্ম ভাবনাগা লোয়নন্না ওমবু পুক্লিংন শোল্লু। ভাবনা অসি য়াম্নমক মরু ওইব য়াওত্রবদি ওইথোক্তব অমনি। রাখল শক্তিগী পুরিংবু ঈংথহল্লু।

পুন্নিংন শোল্লু, তত্তন পুক্লিংদ থল্লু।
মফম খুদিং শন্দোক্লিব মণ্ডালগী সমুদ্র ঐহাক্লি ওম্ ওম্ ওম্!
লেপ্লাইদব ঐহাক্লি ওম্ ওম্ ওম্
মফম খুদিং শন্দোক্লিব লেপ্লাইদব মণ্ডাল ঐহাক্লি ওম্ ওম ওম্
ব্যাপক্ পরিপূর্ণ জ্যোতির্ময়
ব্রহ্ম ঐহাক্লি ওম্ ওম্ ওম্
পুন্নমক্ত কনব ঐহাক্লি ওম্ ওম্ ওম্
পুন্নমক্ত উব ঐহাক্লি ওম্ ওম্ ওম্!
পুন্নমকী আশীর্ব্বাদ ঐহাক্লি ওম্ ওম্ ওম্!
সচ্চিদানন্দ ঐহাক্লি ওম্ ওম্ ওম্!
পুন্নমক্ত শেংব ঐহাক্লি ওম্ ওম্ ওম্!
মতিক মগুণ পুন্নমক ঐহাক্লি ওম্ ওম্ ওম্!

উপাধি পুন্নমকপু থৌশারোইদবনি। গ্রন্থি (থম্মোয় কিশি অপণ্ডব) পুন্নমকপু লাপ্ন যাণ্ডহনগনি। অশোনব শিংলি অন্তরনবু

খদংহকনি। নংন সচ্চিদানন্দগী কিভমদ চিংনদন পোথাগনি। নংন খ্বাইদগী রাংব জ্ঞান, খ্বাইদগী হেন্ন থঙব অমম্বং পুন্সিগী খ্বাইদগী হেন্ন মপুং ফাব ফংগনি "ব্রহ্মবিদ্ ব্রহ্মৈব ভবতি"। নংন শুদ্ধ সচ্চিদানন্দ ব্যাপক্ পরিপূর্ণ ব্রহ্ম ওইরকনি। "নাস্তি অত্র সমস্য" মফমসিদ মত্থগী চিংনব লৈতে।

আত্মা দর্শনদ করিগুম্বদম্থু খুদোংথীব লৈতে। চানা মরু অমা চক্ষু অমগী মথক্ত ওল্লরগ তারকপদ চঙব মতম অহুগী মপুংদ লৈ। অমবু খুৎশাশিংন নৈথাইদ্রিবৈঙে মমাঙদ রাজা জনক্ক তৌথিবগুম নংন মসি মিকুপ অমগী মপুংদ ঙমগনি। নংন হান্ন লেপ্তুন অমম্থং মপুংফান পাঙথোক্লব তোংনগদবনি। নংবু চহি অনি নত্রগ অহুমদ মাম্ন পাকহনব ঙমহনগনি।

হৌজিক্কী মতমদ "ঙাওগনব ব্রাহ্মণশিং" মরাং কায়ন লৈ। লৈন রারী শাব ঙমদে নত্রগ ঙাওবগুন মী অমবু ব্রাহ্মণ ওইহনব ঙমদে। মসি অচেৎপনি, য়াঙশিন্ন হোৎনরব সাধনানি অমম্থং সাধনাতনা মী অমবু অপরোক্ষ ব্রহ্ম থঙব হেক্ত ঙমহল্লি। মসিগী মপুংদ মাগী মাঙদ অঙৌব পোৎশক উবগুম অশেংব ব্রহ্মবু মাঙদ উই অমম্থং মাগী নাকন্দ থাম্নিব টৈবলগুম ব্রহ্মবু মাগী নাকন্দ লৈবগুম লৌ।

ওম্ ওম্ ওম্ ওম্ ওম্ ওম্ ওম্
ওম্ ওম্ ওম্ ওম্ ওম্ ওম্ ওম্

ওম্ হায়বসি ব্রহ্মবু য়েক্পপ মহুৎ শিনবনি। ওম্ হায়বসি শক্তিগী রাহৈনি।

ওম্ হায়বসি বেদগী প্রনব্নি।

ওম্ হায়বসি লোল্ পুম্নমকী হৌরকফম্নি।

ঐন শকই ওম্, ঐন শোন্নি ওম্।

ঐন ধ্যান্ তৌই ওম্দ

ঐন জপ তৌই ওম্দ

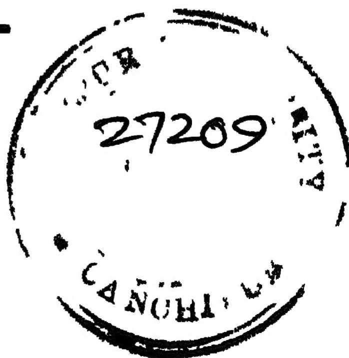
খোয়থুম্নবগী অশেংব ঈশৈ ওম্।

নীকই ঐগী থম্মোয়দ।

মপুংফাবদ ঈশ্বরগী মুংঙাইব্ ওম্

অনৌব মঙাল পী অমসুং কোকথোক নাম্বোকপী ঐবু

অতুগ হাংদোকই মসুংসিদ অমত্ত ঙায়বগী কোম্বোংশিং।



মৈতৈলোন্দ ফোঙলব
স্বামী শিবানন্দগী লাইরিকশিং—

১। স্বামী শিবানন্দন অসুম্ন হায়রমই —লুঃ ৫·০০
২। অধ্যাত্মিকী য়ারী খর —লুঃ ৩.০০
৩। শক্তি মণ্ডাল অমসুং জ্ঞান —লুঃ ৩·০০
৪। শ্রীস্বামী শিবানন্দগী শ্রীমদ্ভগবদগীতা —লুঃ ৬০·০০
৫। য়াখলগী শক্তি —লুঃ ৮·০০
৬। স্বামী শিবানন্দন মুপীদ পীব পাউতাক —লুঃ ৪·০০

অতৈ অধ্যাত্মিকী লাইরিক খরা—

১। জ্ঞান-গঙ্গা —লুঃ ৪·০০
২। মুংশিব —লুঃ ৩·০০
৩। ঐখোয়গী —লুঃ ৫·০০
৪। আনন্দ সরোবর —লুঃ ৫·০০
৫। জ্ঞান পুষ্প —লুঃ ৪·০০

শ্রীবীরমঙ্গলগী

৬। অয়োইব য়াহিপ —লুঃ ১০·০০

লাইরিক ফংফমশিং :—

১। মণিপুরী লাইরিক য়োনব দুকানশিং।
২। মণিপুর গীতা প্রেস, শিংজমৈ বাজার, ইম্ফাল।

মমল লুপা ৮·০০